

Весёлая мимическая гимнастика



По материалам Н.В.Нищевой

подготовила Мягкова Е.Ю.
воспитатель МБДОУ №121



Двигаем сомкнутыми губами из
стороны в сторону
выполняем 3-5 раз.
Затем отдыхаем , расслабляемся
и снова выполняем 3-5 раз



Учимся надувать то одну, то другую щёку. Повторяем упражнение 3-5 раз.
Даём время для отдыха и расслабления и снова повторяем упражнение 3-5 раз



Не хотела Маша каши
Рассердилась мама наша
Брови хмурила вот так.
Каша - это не пустяк!

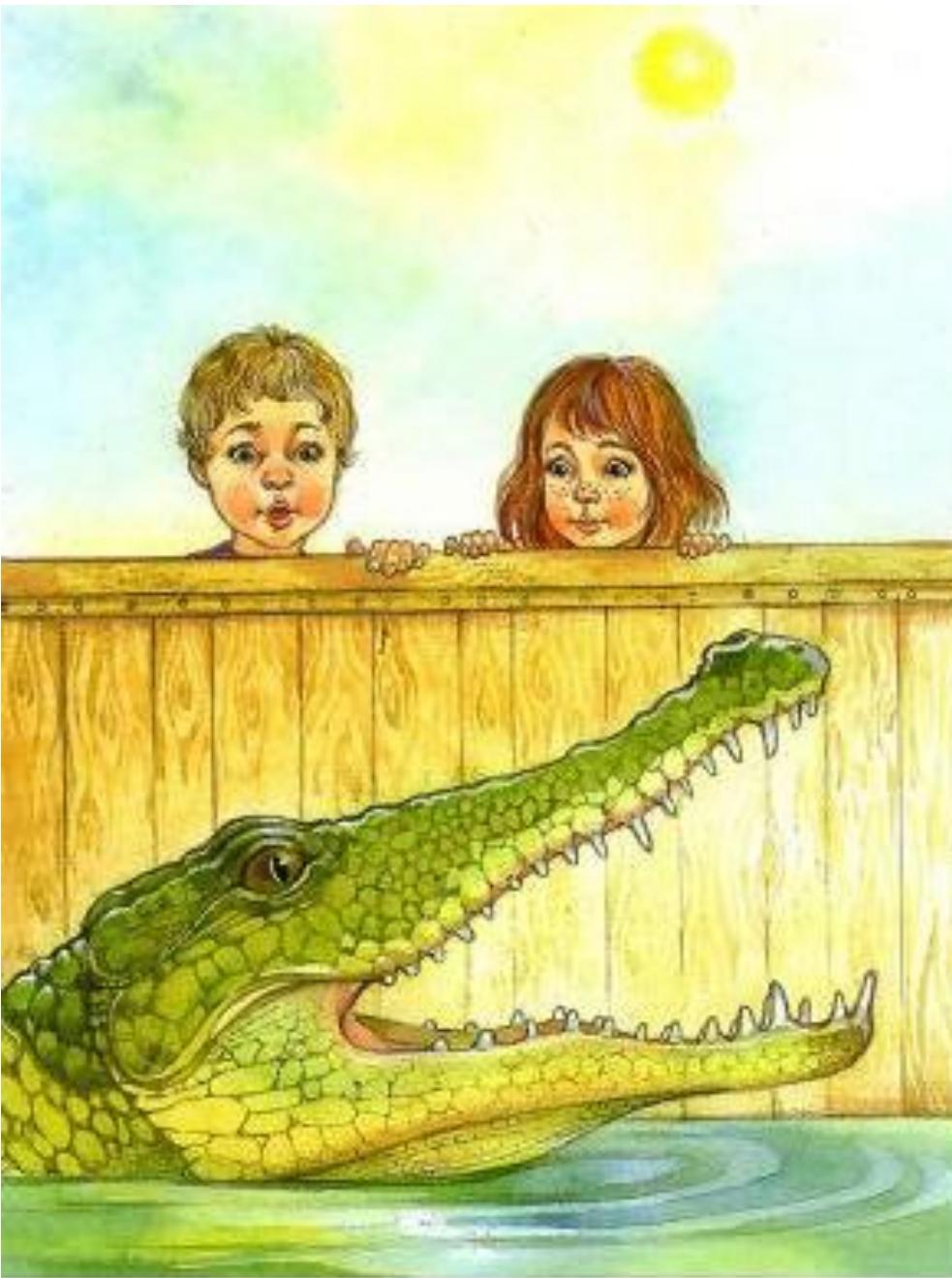


Учимся надувать губы.
Выражение лица капризное.
Повторяем упражнение 3-5 раз.
Даём время на расслабление
и вновь повторяем упражнение
3-5 раз



Учимся поджимать губы.
Выражение лица злое.
Повторяем упражнение 3- 5 раз.
Даём время на расслабление и
снова повторяем 3-5 раз

под счёт



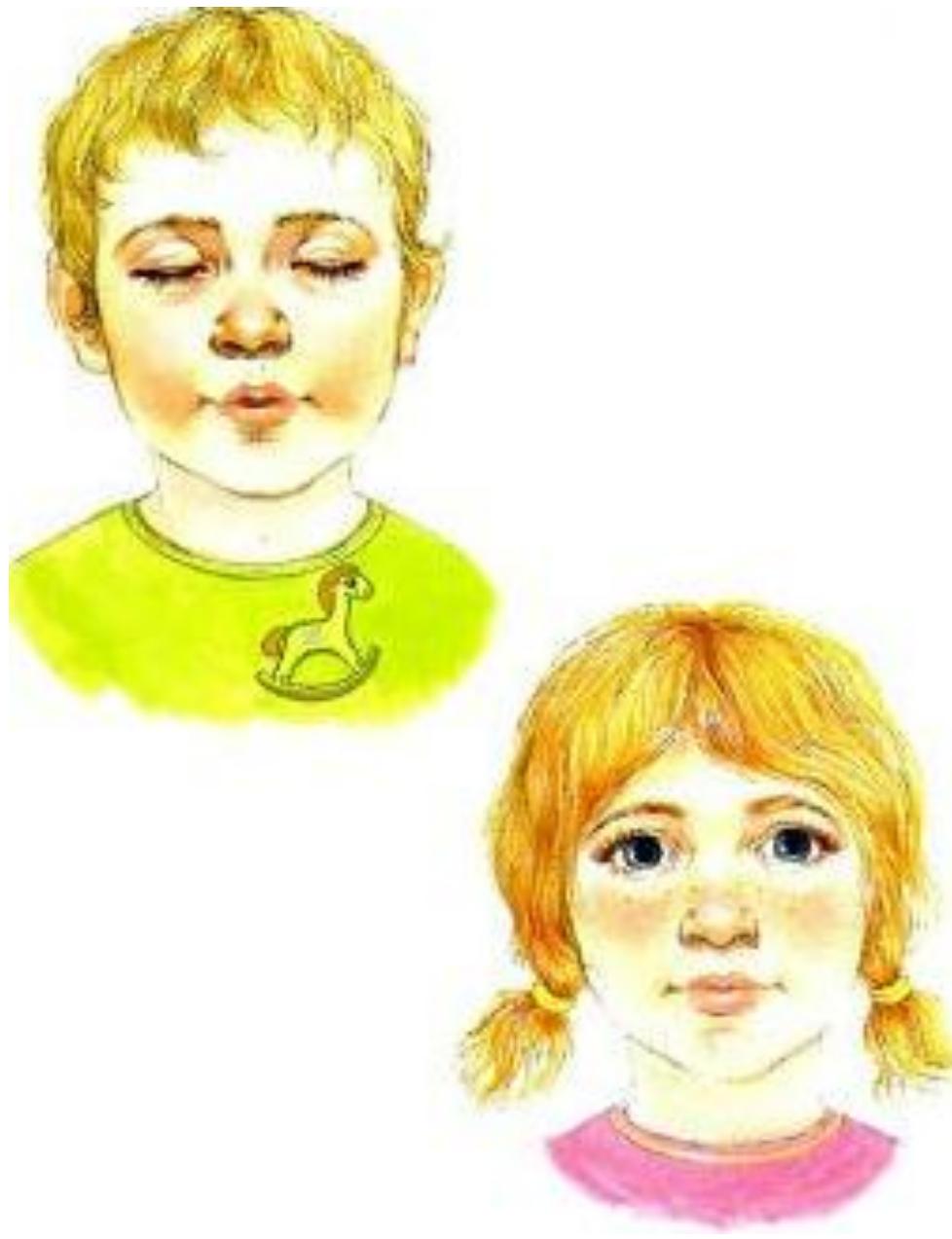
В зоопарке побывали,
Крокодила увидали.
Он зубастый! Так и знай!
Брови выше поднимай.



Рассердилась наша Люба
И теперь поджала губы.
Ну и ну, моя подружка
Так похожа на лягушку.



Учимся быстро – быстро моргать.
Лицо спокойно.
Повторяем 3-5 раз.
Затем расслабляемся
и снова повторяем 3-5 раз.



Учимся спокойно открывать
и закрывать глаза .
Лицо при этом неподвижно.
Держим глаза закрытыми
под счёт до 5.
Выполняем упражнение 3-5 раз



Учимся хмурить брови.
Если не получается, то помогаем
Указательными пальцами
Повторяем упражнение в 3-5 раз



Учимся делать смешную рожицу.
Язык под нижней губой,
а уши оттягиваем руками в стороны.



Учимся втягивать щёки –
изображать «худышку».
Повторяем упражнение 3-5
раз. Даём время для отдыха и
расслабления и снова
выполняем 3-5 раз



Учимся поднимать и опускать брови.
Выражение лица удивлённое.
Повторяем упражнение 3-5 раз.
Даём время на расслабление и снова
Выполняем 3-5 раз.



Капризуля наша Люба
Как карась надула губы!
Говорит карась большой:
Дуться так нехорошо.



Учимся раздувать щёки,
как будто шарики.
Выполняем упражнение 3-5 раз
Даём время на расслабление
И снова выполняем 3-5 раз



Как хитрющий рыжий кот
Поморгаем мы вот, вот!
Правый глаз, левый глаз!
Получается у нас!



Учимся спокойно открывать
то один, то другой глаз.
Выражение лица при том хитрое.
Повторяем 3-5 раз

Мимическая гимнастика поможет

- укрепить мимические мышцы,**
- развить артикуляционную моторику**
- подготовить ребёнка к овладению трудными звуками русского языка .**

При системных занятиях мимика станет более выразительной, лицо более живым, дикция более чёткой.

Все упражнения следует выполнять взрослому вместе с ребёнком, сидя перед зеркалом. После каждого упражнения немножко отдохнуть, расслабиться, проглотить слону .

Повторять упражнения не более 3- 5 раз.

Заниматься ежедневно от 5 до 8-10 мин в зависимости от возраста ребёнка.