

## «МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

С целью развития лицевых мышц рекомендуется имитация мимических движений с использованием картинок.

1. Высоко поднять брови – «Мы умеем удивляться».
2. Нахмурить брови (следить, чтобы губы не участвовали в движении) - «Мы умеем сердиться».
3. Широко раскрыть глаза – «Мы испугались».
4. Улыбнуться одними губами, так чтобы зубы не были видны.
5. Улыбнуться одним углом рта, чтобы уголок губ «смотрел на ухо».
6. Улыбнуться другим углом.
7. Повторить движения поочередно.
8. Закрыть один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».
9. Сильно надуть щеки, выпустить воздух. Поочередно надувать щеки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
10. Сомкнутые губы вытянуть вперед в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4. Чередовать эти упражнения.

Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счет 1-5.

11. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
12. Двигать нижней челюстью вперед-назад, вверх-вниз.
13. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».
14. Сузить глаза.
15. Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос.
16. Оттягивать нижнюю губу вниз.
17. Оскаливать зубы.