



# ая ГИМНАСТИК а



По материалам Н.В.  
Ницевой  
подготовила  
учитель – логопед МБДОУ  
№3 «Солнышко»  
Дерезина О.Е.

**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 слюну .**

**Повторять упражнения не более 3- 5 раз. Заниматься ежедневно от 5 до 8-10 мин в зависимости от возраста ребёнка.**



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 щеку. Повторяем упражнение 3-5раз.  
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



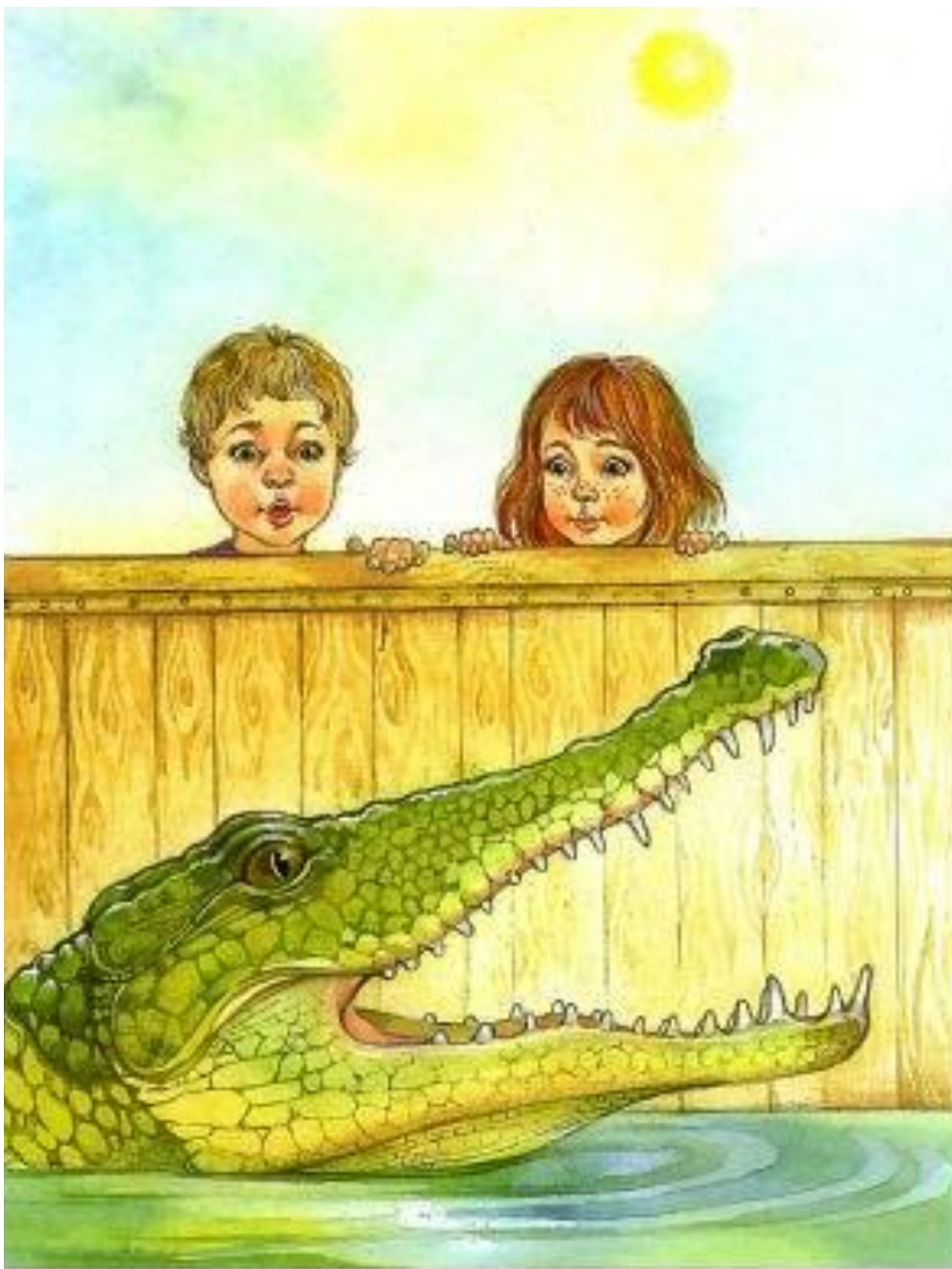
Учимся поджимать губы.  
Выражение лица злое.  
Повторяем упражнение 3- 5 раз.  
Даём время на расслабление и снова  
повторяем 3-5 раз



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



# ТОД СЧЁТ



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



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



● *Спасибо*

● *за внимание!*