



Мимическая гимнастика

Учитель-логопед
Палажникова Е.В.

Зачем нужна мимическая гимнастика

Мимика – движения мышц лица, являющиеся непроизвольным или намеренным выражением чувств. Мимика является одним из средств общения между людьми, формой выражения их эмоционального состояния.

Одним из симптомов **дизартрии** является недоразвитие/нарушение объема и качества движений мышц лица. У детей наблюдается слабый тонус лицевых мышц, нижняя челюсть приоткрыта, лицо амимично. Все это приводит к нечеткой и смазанной речи. Особенно это заметно в слитном речевом потоке. При других формах дизартрий может наблюдаться напряжение (повышенный тонус) круговой мышцы рта, в результате чего страдают звукопроизношение в целом и губные звуки в частности.

При исследовании движений мышц лица **отмечаются** появление содружественных (сопутствующих) движений, напряженность в создании и удержании мимических поз, выполнение движений только с одной стороны, невозможность выполнения определенного движения. Часто у детей вызывает затруднение изолированное надувание одной щеки, втягивание щек в рот, нахмушивание лба, изолированное закрытие одного глаза. Дети не могут выразить мимикой лица удивление, грусть, испуг, сердитое лицо.

Упражнения на развитие мимической мускулатуры **помогают** уточнению кинестетических ощущений от движений определенных мышц, способствуют развитию подвижности лицевой мускулатуры, возможности выразить свое эмоциональное состояние, способствуют развитию и совершенствованию основных психологических процессов: внимания, памяти, способности к переключению, а также создают благоприятный фон для занятий.

Рекомендации к проведению мимической гимнастики

- Познакомьте ребенка с частями лица (лоб, брови, глаза, щеки, губы, подбородок и др.) Пусть ребенок показывает и называет их. Для зрительного контроля лучше использовать зеркало.
- На начальном этапе особое внимание уделяется способности создавать определенную статическую позу. Взрослый показывает движение, а ребенок, глядя в зеркало, повторяет его. Позу необходимо удерживать 5-10 секунд, повторить ее несколько раз.
- Когда ребенок овладеет основными позами, вводятся задания на переключение. Смена мимических поз осуществляется под счет педагога сначала медленно, потом с увеличением темпа.
- Далее проводятся упражнения, в ходе которых дети учатся выражать мимикой различные оттенки эмоциональных состояний.
- Мимическую гимнастику можно проводить несколько минут в день как часть фронтального или индивидуального занятия.
- Для поддержания интереса к такого рода заданиям нужно использовать наглядный материал: пиктограммы с изображением лиц детей и взрослых в различных эмоциональных состояниях, изображения клоунов и животных, сюжетные картинки, изображающие различные эмоциональные ситуации. Упражнения можно сопровождать стихами, потешками, проводить в игровой форме.

Горы

Цель: развивать подвижность мышц лба.

Описание упражнения: поднять брови вверх, удерживать позу под счет до 5, повторить 3-4 раза.

**Мы на горку забрались -
Бровки вверх поднялись.
Мы с горки спустились -
Бровки вниз опустились.**

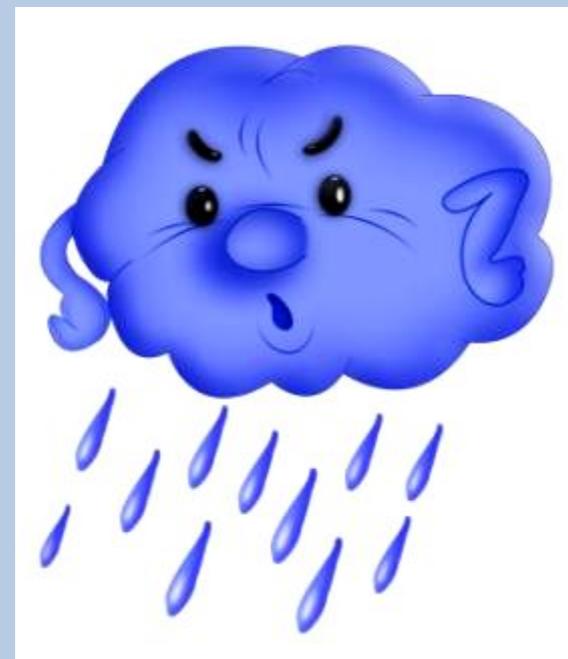
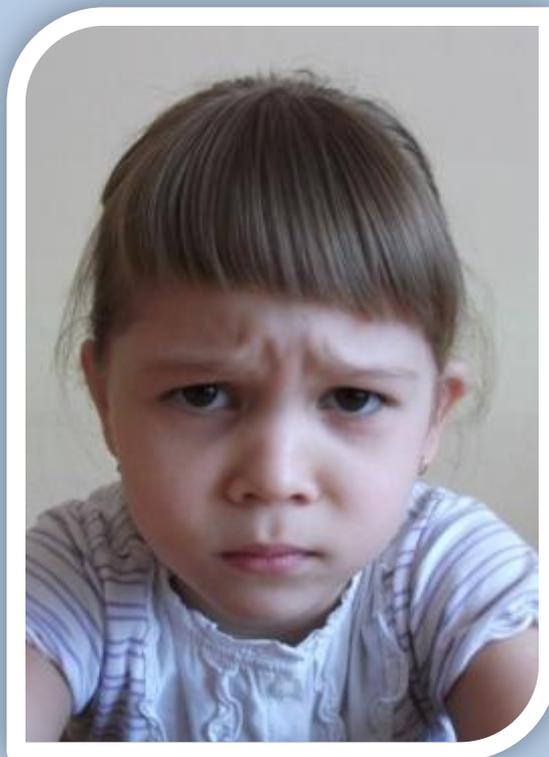
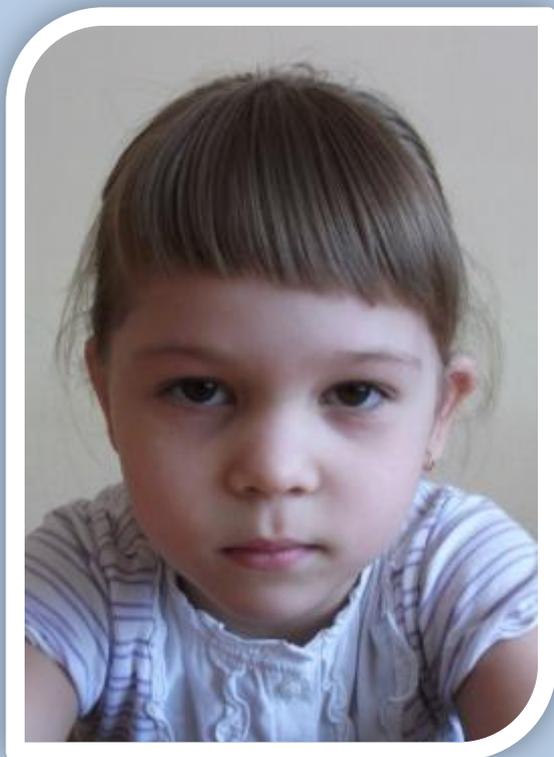


Хмурая тучка

Цель: развивать подвижность мышц лба.

Описание упражнения: нахмурить брови, удерживать позу под счет до 5, повторить 3-4 раза.

Темная тучка по небу бежала,
Как бровки нахмурить, нам показала



На пляже

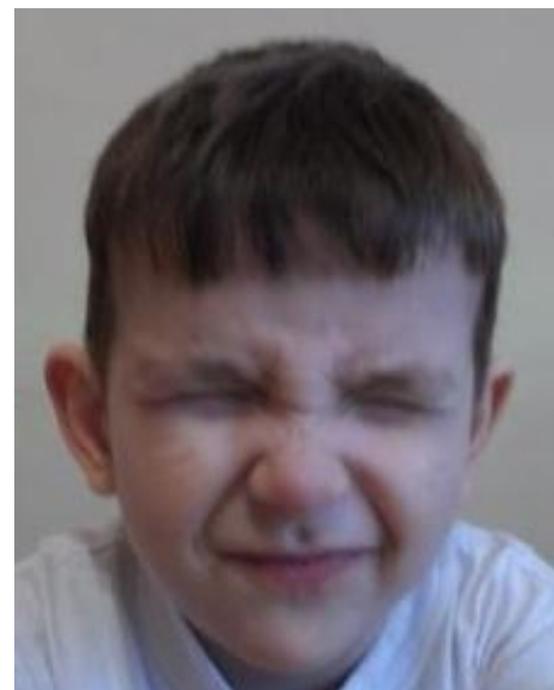
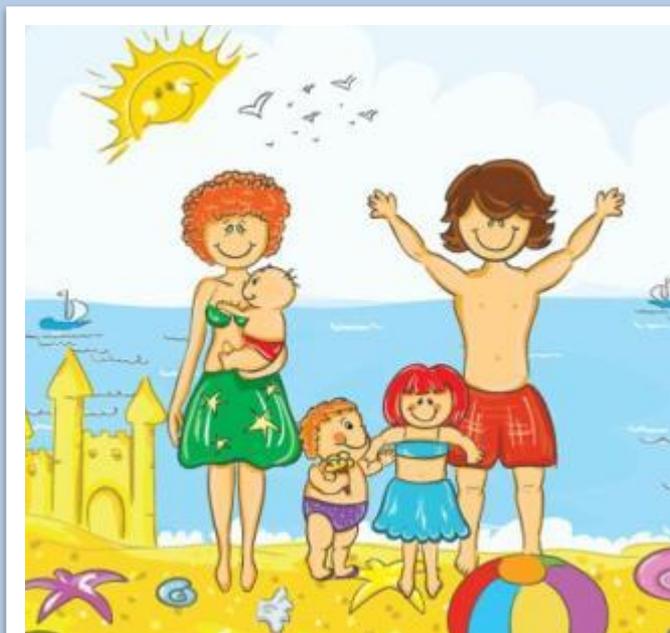
Цель: развивать подвижность мышц глаз.

Описание упражнения: спокойно закрыть оба глаза, удерживать под счет до 5; зажмурить оба глаза, удерживать под счет до 5; попеременно то спокойно закрывать, то зажмуривать глаза.

На пляже мы заснули
И спокойно отдохнули.



Утром встало солнышко -
Яркие лучи.
Я зажмурил глазоньки:
- Солнце, не слепи!



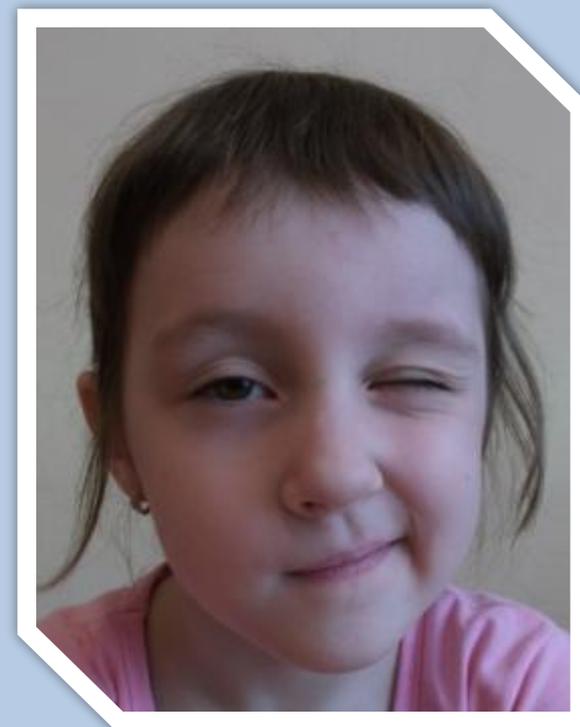
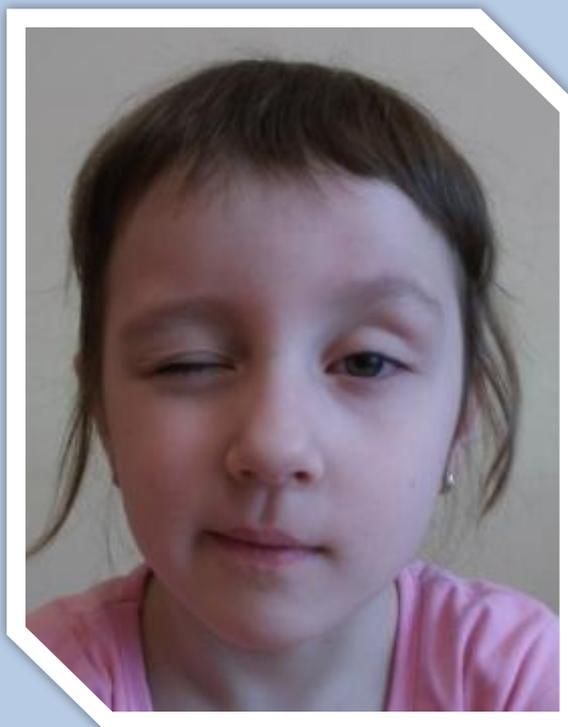
Мигалки

Цель: развивать подвижность мышц глаз.

Описание упражнения: поочередно зажимать левый и правый глаз; спокойно закрыть левый, а потом правый глаз.



**Левым глазом подмигни,
А потом уж правым,
Даже шустрые коты
Подмигивают своей маме..**



Толстый - Худой

Цель: развивать подвижность мышц щек.

Описание упражнения: надуть щеки, удерживать под счет до 5; втянуть щеки, удерживать под счет до 5; поочередно надувать и втягивать щеки.

**Воздух в щеки мы набрали,
Толстячка всем показали.
Чтоб на худого нам взглянуть,
Надо щеки внутрь втянуть.**



Шарики

Цель: развивать подвижность мышц щек.

Описание упражнения: надуть одну (потом другую) щеку, удерживать под счет до 5; поочередно надувать правую и левую щеки.

**Шарики воздушные
Надуваем мы.**

**Шарики красивые
То с левой, то с правой
стороны.**

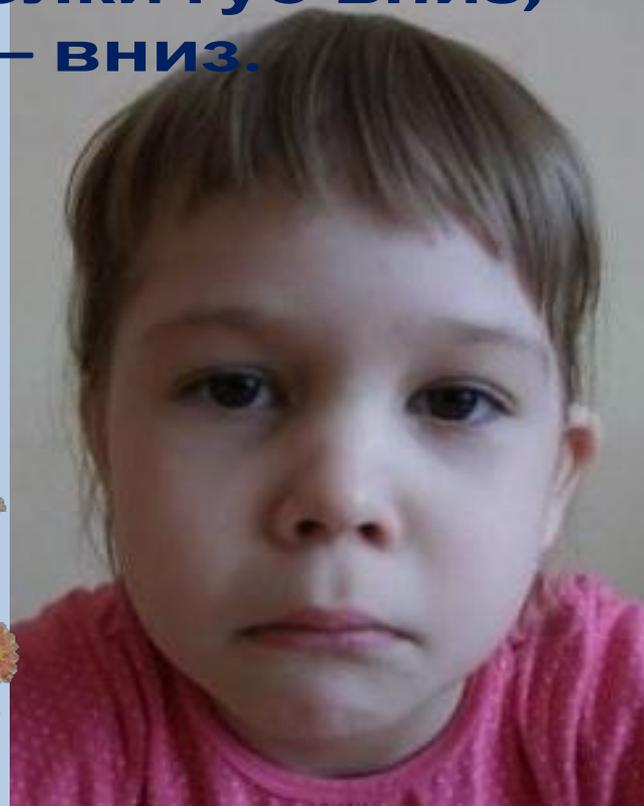


Качели

Цель: развивать подвижность мышц губ.

Описание упражнения: растянуть губы в улыбке, удерживать по счет до 5; уголки губ опустить вниз, удерживать по счет до 5; поочередно то поднимать уголки губ, то опускать.

**На качелях мы качались
И друг другу улыбались:
Уголки губ вверх, уголки губ вниз,
Вверх – вниз, вверх – вниз.**



Мартышки

Цель: развивать подвижность мышц губ.

Описание упражнения: взрослый читает стихотворение, дети по команде выпячивают нижнюю губу (придумать свою гримасу).

Мы – веселые мартышки.
Мы играем громко
Как скажу я цифру
Все с гримасами



Радость

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «радость».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание мимическими движениями, ребенок повторяет.

Какой чудесный день
И мне гулять не лень,
Я радуюсь всему
И песенку пою.



Грусть

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «грусть».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание

Мне сегодня грустно стало –

Я с друзьями не гуляла,

Ведь вчера пила холодное молоко

А сегодня горлышко «бо-бо».



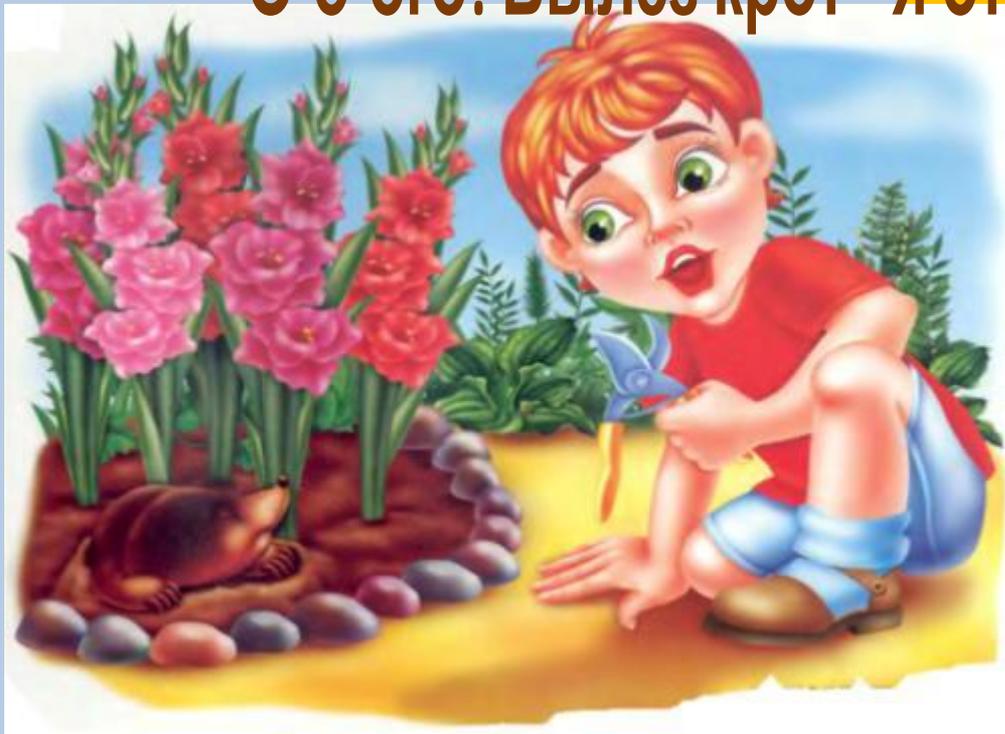
Удивление

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «удивление».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание мимическими движениями, ребенок повторяет.

Я по садику гулял и на клумбе увидал:

О-о-ого! Вылез крот - я от удивленья открыл рот.



Злость

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «злость».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание

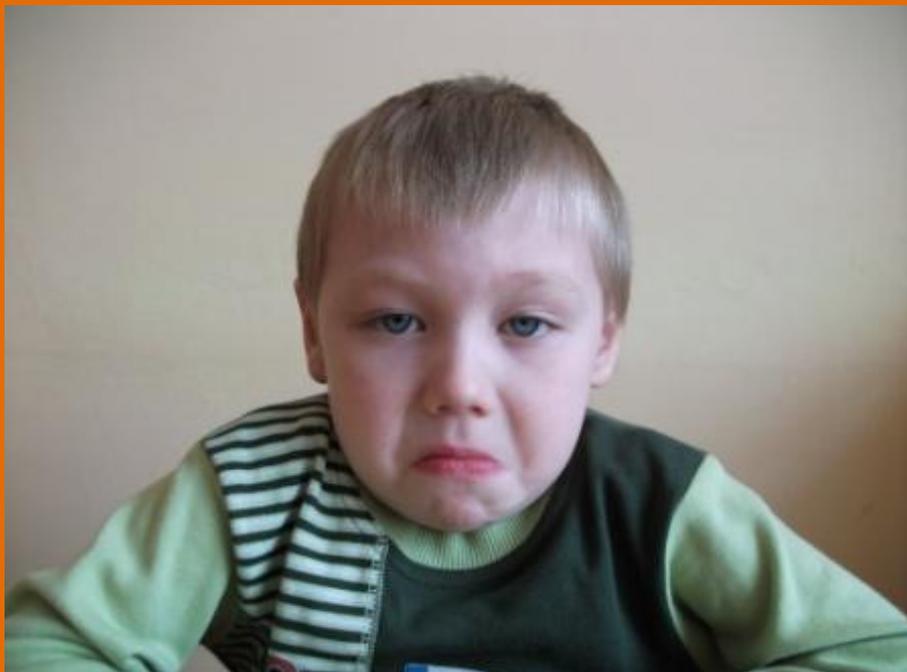
мимическими движениями, ребенок повторяет

Что устроил этот кот!

Порвал портфель, съел бутерброд!

- Кот, меня ты разозлил,

Убегай изо всех сил!



Испуг

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «испуг».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание мимическими движениями, ребенок повторяет.

**Мы в грозу в лесу остались,
Очень сильно испугались:
Молнии вокруг горят,
Гром – как выстрелы гремят.**



Вина

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «вина».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание

ребенок повторяет.



В группе я играл
И машинку сломал.
Вы простите меня –
Так не буду больше я.



Гордость

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «гордость».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание мимическими движениями, ребенок повторяет

**Очень я собой горжусь,
Ведь в художники гожусь:
Я наклеил на листок
Желтый маленький цветок!**



Жадность

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «жадность».

Описание упражнения: взрослый показывает картинку с изображением определенной ситуации и комментирует ее, сопровождая описание мимическими движениями. Ребенок повторяет.

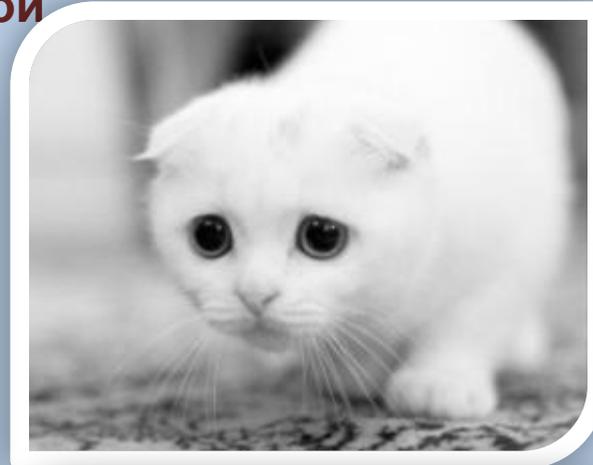
**Этот мячик только мой,
Не играйте вы со мной,
Жадный я сегодня стал
И делиться я не стал.**



Кошки

Цель: развивать умение определять различные эмоции, развитие подражательной способности.

Описание упражнения: ребенок по заданию взрослого показывает веселую кошку, грустную кошку, испуганную кошку и т.д. Потом перед зеркалом пытается выразить с помощью мимики такой же эмоциональный настрой

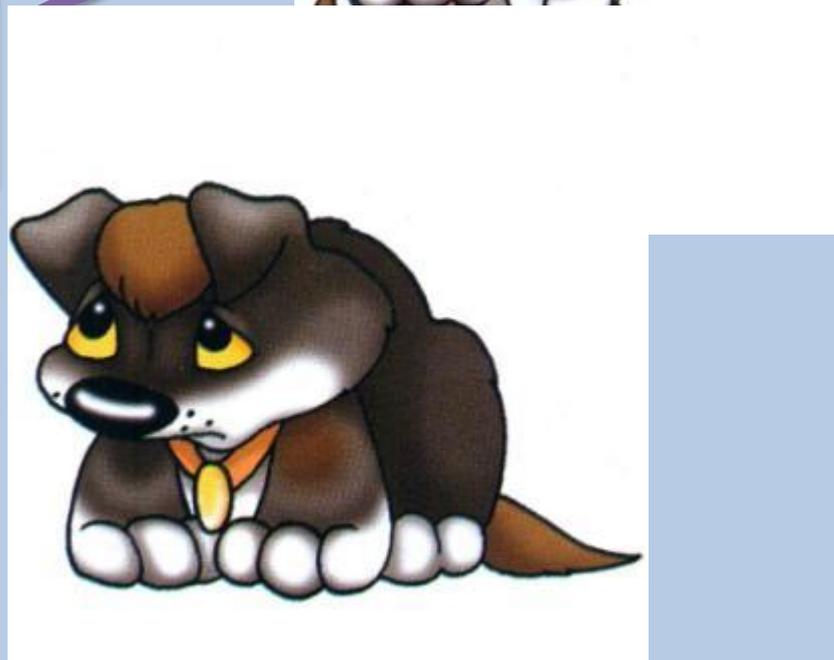
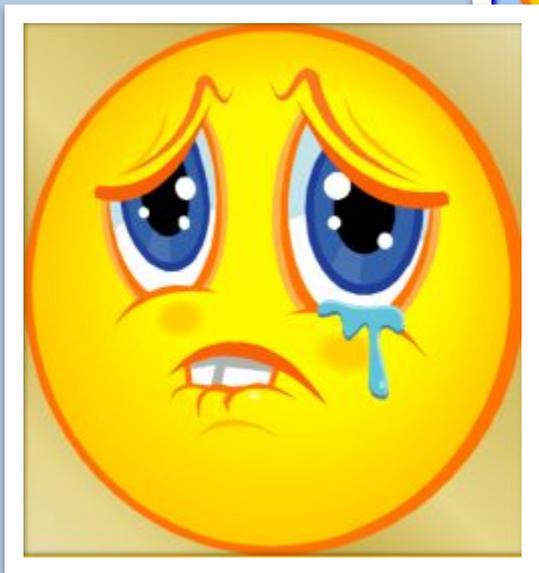




Найди одинаковые эмоции

Цель: развивать умение определять различные одинаковые эмоции, развивать подражательную способность.

Описание упражнения: ребенок находит колобка и щенка, выражающих одинаковую эмоцию, изображает эту эмоцию сам.





Фрукты

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «удовлетворение», «недовольство», «гордость», «испуг».

Описание упражнения: взрослый предлагает представить, что ребенок ест сладкую грушу, кислый лимон, собрал целую корзину слив, увидел в яблоке червяка, ребенок выражает мимикой различные эмоциональные состояния



Цветы

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «радость», «грусть», «испуг», «спокойствие».

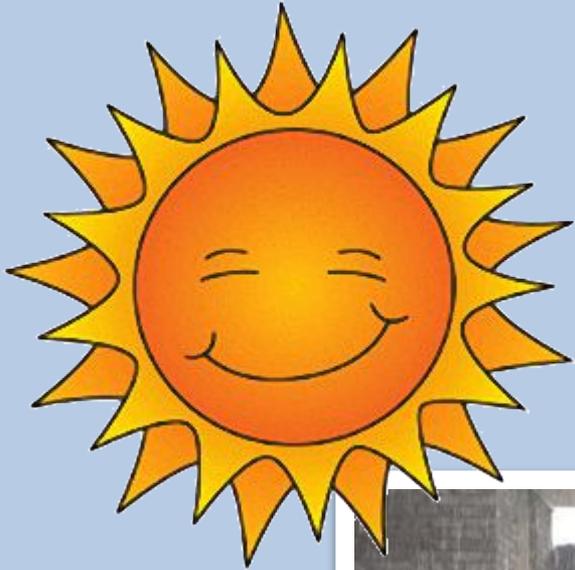
Описание упражнения: взрослый предлагает представить, какие эмоции испытывают цветы, когда идет дождик (радость), когда цветок срезают (испуг), когда цветок завял (грусть), ребенок выражает мимикой различные эмоциональные состояния.



Погода

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «радость», «грусть», «удивление», «испуг».

Описание упражнения: взрослый предлагает ребенку представить и выразить мимикой эмоции, которые возникают при солнечной, дождливой погоде, грозе, когда выпал красный снег.



Загадки

Цель: развивать умение определять различные эмоции, развитие подражательной способности.

Описание: ребенок показывает картинку с изображением загаданного животного и выражает мимикой характерные черты героя.

Я голодный, а значит, детки, я
шибко

Лучше детки – не играйте вы со
мной!

Не то мигом к вам я заскачу,
И к себе в дремучий лес вас я
унесу!



злой,

По тропинкам я хожу,
Хвост за мною следом.
Путь к курятнику держу –
Петушка проведать.
Я ему скажу: «Ах, Петя,
Лучший ты певец на свете!
Спой да не забудь
спуститься!» Хитрость –
лучший друг ...

лисицы.



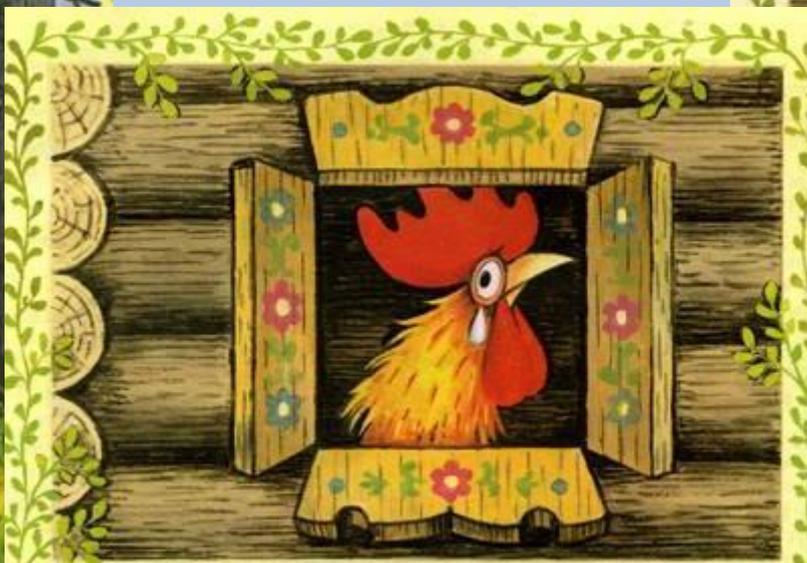
Орлячонка что есть
мочи,
Он схорониться хочет.
Бедный он, всего
боится...
Где укрыться ото зла -
От лисицы и орла?



Кот, лиса и петух

Цель: развивать умение давать качественные характеристики героев художественных произведений, определять и выражать различные эмоции.

Описание: вспомнить вместе с ребенком о характере каждого героя сказки, рассказать о том, какая была лиса (хитрая, злая), петух (испуганный), кот (добрый), ребенок выражает мимикой характерные черты героев.



Буквы

Цель: учить произвольно выражать мимикой эмоциональное состояние «радость», «грусть», «удивление», «упрямство», «злость».

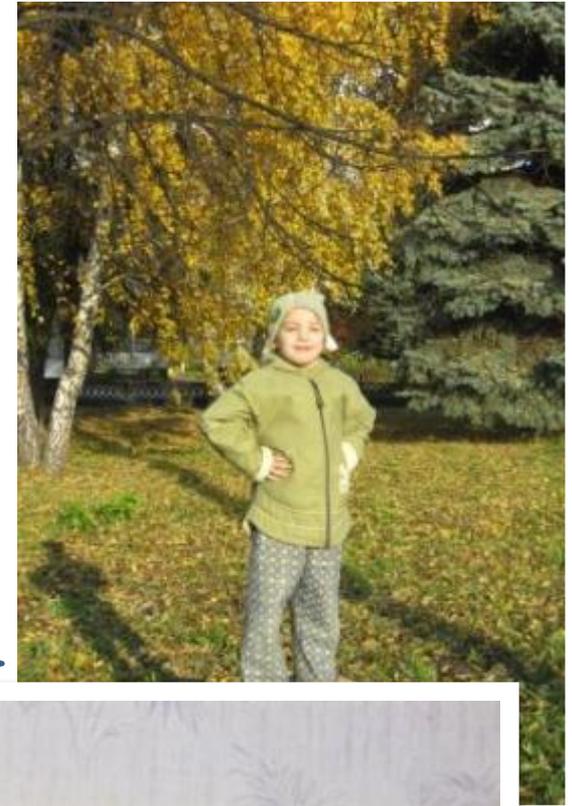
Описание упражнения: взрослый предлагает придумать эмоции буквам: А – радуется, О – удивляется, У – упрямится, И – плакса, Ы – страшилка, всех пугает, Э –

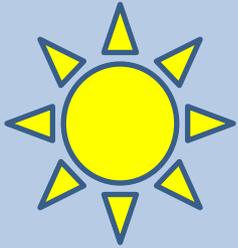
«нехорошо», Э – выразить мимикой разл

состо



Вот какие мы дома!







Конец



Список используемых источников:

Пожиленко Е.А. Артикуляционная гимнастика: Методические рекомендации по развитию моторики, дыхания и голоса у детей дошкольного возраста. – СПб.: КАРО, 2006.

Наши чувства и эмоции. Демонстрационный материал для занятий в группах детских садов и индивидуально. – ВЕСНА-ДИЗАЙН

http://www.logoped.ru/skotes31_pril04.htm