



# Весёлая мимическая гимнастика



По материалам Н.В.Нищевой

подготовила

Воспитатель

ГБДОУ №67»

Коновалова Д.А.



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



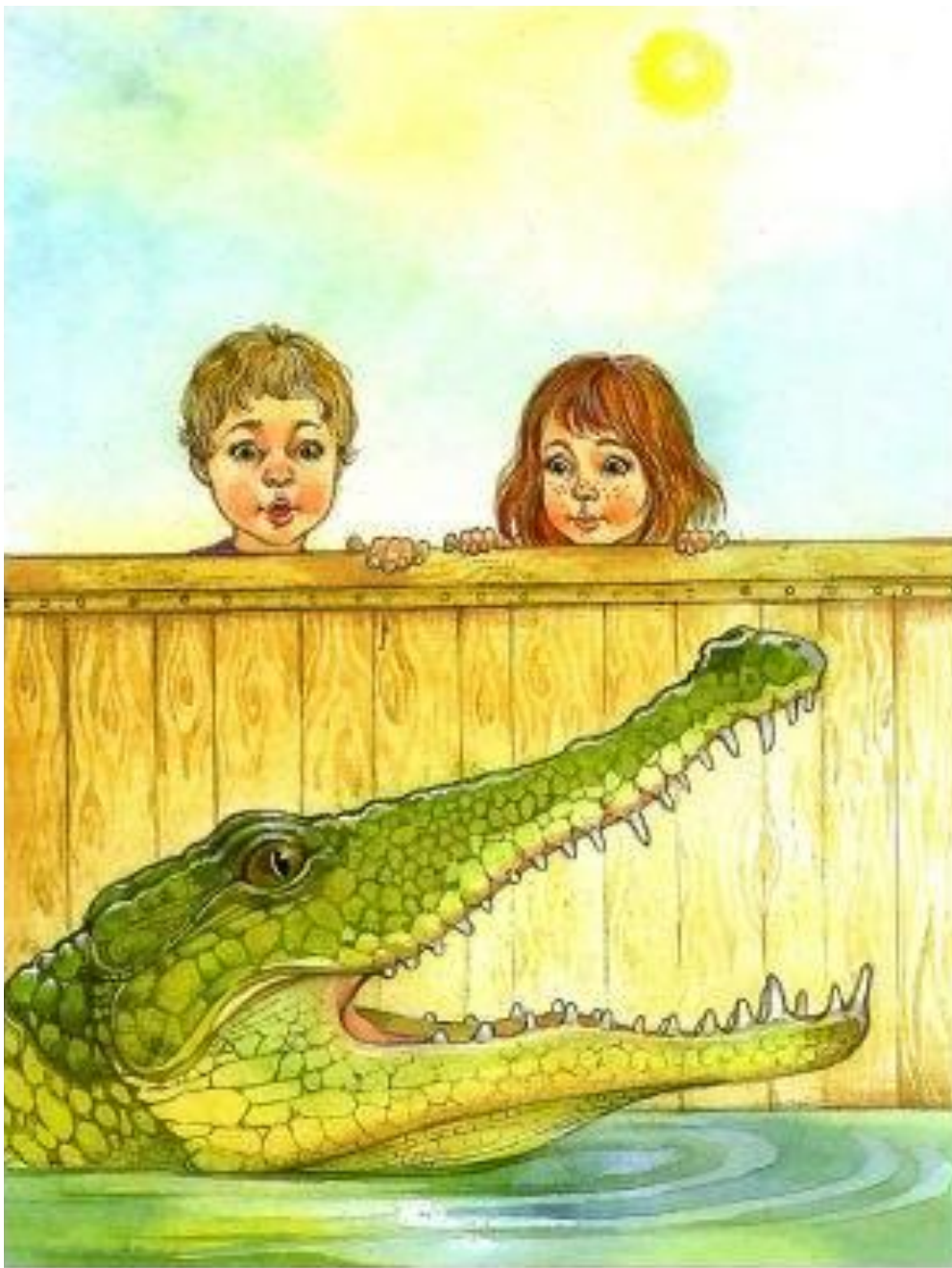
Не хотела Маша каши  
Рассердилась мама наша  
Брови хмурила вот так.  
Каша - это не пустяк!



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



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 слюну .**

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