

## Мимическая гимнастика для детей.

Мимические мышцы – тонкие мышечные пучки, которые одним концом прикрепляются к костям черепа, а другим – к коже лица. Большинство мимических мышц расположено вокруг носа, глаз, рта и ушей. Мимические мышцы придают лицу определённое выражение, соответствующее тому или иному переживанию. Кроме основной функции - выражать эмоции - мимические мышцы также принимают участие в речи. У детей с нарушениями речи наблюдаются нарушения мимической моторики. Это проявляется в слабости, вялости, скованности мышц лица, неумении выполнять произвольные движения точно, в достаточном объёме.

Мимическая гимнастика снимает напряжение мышц речевого аппарата. Во время мимической гимнастики у детей развивается способность произвольно выполнять дифференцированные мимические движения и осуществлять за ними контроль.

Упражнения выполняются по 4-6 раз. Продолжительность занятия 5-7 мин.

Выполнять упражнения лучше всего перед зеркалом. Ребенок при этом может визуально контролировать правильность движения и его амплитуду.

Упражнения для развития мимики, которые можно выполнять дома:

✚ «Мы умеем удивляться» (высоко поднять брови).

✚ «Мы умеем сердиться» (нахмурить брови, следить, чтобы губы не участвовали в движении).

✚ Попеременное закрывание правого и левого глаза. Если какой-либо глаз в отдельности от другого не закрывается, то незакрывающееся веко придерживают в закрытом положении пальцем, в то время как другой глаз ритмично закрывают и открывают. Благодаря связи нервов обеих половин лица нервный импульс (толчок) передается на другой глаз, и он начинает закрываться самостоятельно.

✚ «Хитрюга» Одновременное, затем попеременное прищуривание глаз (следить за активностью нижних век).

✚ Нюхательное движение. При сжатых челюстях верхняя губа несколько поднимается, обнажая зубы; носогубные складки резко выражаются.

✚ Челюсти сжаты. Попеременное поднятие углов рта:

а) с закрыванием соответствующего глаза (поднимается вся щека);

б) без закрывания глаз, с минимальным поднятием щеки. Вдох носом, выдох ртом, сквозь зубы активной стороны.

Если угол рта не поднимается, то при импульсах поднимающего движения другой угол рта удерживается от движения пальцем, а недействующий угол рта ритмично поднимается пальцами.

✚ Зубы и губы сжаты. Одновременное опускание углов рта. Дыхание через нос.

✚ Зубы и губы сомкнуты. Поочередное опускание левого и правого углов рта. Дыхание через нос.

- ✚ Сморщить нос.
- ✚ Движение ноздрями (одновременное и поочередное).
- ✚ «Трубочка» - сложить губы в трубочку, потом расслабить.
- ✚ «Сытый хомячок» - надуть обе щеки, потом надувать щеки поочередно.
- ✚ «Голодный хомячок» - втянуть щеки.
- ✚ Попеременно, с паузами, втягивать то правую, то левую щеки.
- ✚ «Окошко» (открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.).
- ✚ Придать лицу выражения удивления, радости, горя, гнева.



Литература: Буденная Т.В. Логопедическая гимнастика: Методическое пособие.- СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2001.