

# Памятка для родителей

## «Мимическая гимнастика для детей»

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 (следить, чтобы глаза не улыбались).
  - 5.Улыбнуться одним углом рта, стараться, 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 щёки, выпустить воздух. Поочередно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
  - 10.Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении 4.
- Чередовать эти движения.
- 11.Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.
  12. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево.
- Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
- 13.Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.
  - 14.Раздувать ноздри – «Мы нюхаем».

15.Сузить глаза.

16.Поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос (презрение).

17.Оттягивать нижнюю губу вниз.