

## **Советы родителям по проведению мимических упражнений с детьми.**



*У детей с патологией речи наблюдаются нарушения мимической моторики (задержка или отставание в ее развитии).*

**Мимическая моторика** – это движение мимических мышц лица.

**Мимика** – это движение лица, которое выражает внутреннее эмоциональное состояние человека. Она наделена свойством, отражать психическое состояние человека, выражение лица во многом определяется динамикой и статикой мимических мышц. Вместе с тем остается в силе ее объективное значение как средства отражения внутреннего мира человека, его психического и физического состояния.



*Мимика тесно связана с артикуляцией и, стимулируя ребенка изображать на лице различные эмоции, мы способствуем развитию у него не только мимической, но и артикуляционной моторики, в частности развиваем подвижность мышц губ и щек. Мимические упражнения хорошо выполнять под соответствующую настроенную музыку.*

### **Упражнения для развития мимической моторики.**

#### Упражнения для мышц лба:

1. Поднять брови, расслабить;
2. Нахмурить лоб, поднять брови вверх, расслабить.

#### Упражнения для мышц глаз (глазодвигательные упражнения):

1. «Солнечный зайчик» - поочередно закрывать глаза, зажмурить глаза, открыть, закрыть, прищуриться, открыть.
2. «Поймай глазами» - следить глазами за движущимся предметом.
3. «Горький лук» - морщатся, прищуривают глаза.
4. «Филин» - закрыть глаза и держать закрытыми на счет 1-4, широко раскрыть глаза, посмотреть вдаль и держать открытыми на счет 1-6.
5. «Далеко - близко». Дети смотрят в окно. Логопед называет вначале удаленный предмет, а через 2-3 секунды предмет, расположенный близко. Дети стараются быстро отыскать предметы, которые называет логопед.
6. «Стрельба глазами» - вправо-влево, вверх-вниз (по 6 раз).
7. «Цифры» - глазами «написать» цифры от 0 до 9.
8. «Имя» - глазами «написать» свое имя.

Моторика глаз является неотъемлемым компонентом всех видов познавательной деятельности, и прежде всего – учебной. Для полноценного психического развития детей требуется пространственно-поисковая активность органов зрения. Глазодвигательные упражнения позволяют расширить пространство зрительного восприятия. Движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие и повышают энергетику мозга.



#### Упражнения щек:

1. «Сытый хомячок» - надуть обе щеки, потом надуть щеки поочередно.
2. «Голодный хомячок» - втянуть щеки.
3. Рот закрыт. Бить кулачком по надутым щекам, в результате чего воздух выходит с силой и шумом.

#### Мимические упражнения:

1. «Хоботок» - сложить губы в трубочку, потом расслабить.

2. «Кружочек» - открыть рот, соединить губы в тугой кружочек, расслабить.
3. «Бобёр» - показать зубы верхней челюсти, расслабить, показать зубы нижней челюсти, расслабить.
4. «Заборчик» - максимально оскалить зубы.
5. «Толстячки и худышки» - надуть щёки, расслабить, вытянуть щёки, расслабить.

*Все упражнения выполняются стоя по 4-6 раз.*

*Делайте их в умеренном темпе, без усилий, плавно и ритмично. Не гонитесь за количеством. Качество - более важно.*

*Продолжительность занятия 5-7 мин. Если есть желание, то можно делать два-три раза в день.*

*Учитель-логопед: Егорова Н. А.*

#### Список литературы:

1. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития, 1996. - 208 с., ил.
2. Сиротюк А.Л. Упражнения для психомоторного развития дошкольников: Практическое пособие. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2010 – 60 с.
3. Лаптева Г.В. Игры для развития эмоций и творческих способностей. Театральные занятия с детьми 5-9 лет. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2011.- 160 с.