

Мимическая гимнастика для детей средней группы (4 – 5 лет)

Мимическая гимнастика является одной из составляющих психогимнастики. Психогимнастика – это курс специальных занятий (этюдов, упражнений и игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики ребенка (как ее познавательной, так и эмоционально-личностной сферы).

Цель - укрепление мышц лица, развитие мимики лица.

Упражнения

1. Закрывать и открывать глаза без напряжения.
Лицо не подвижно. Только поднимаются и опускаются верхние веки. Держим глаза закрытыми под счет (до 5, а потом открываем. Повторяем упражнение 3-5 раз.
Мы закроем крепко глазки
И во сне увидим сказки.
Побываем на луне
И поедим на слоне.
2. Раздувать ноздри – «Мы нюхаем». Втягиваем ноздри, делая глубокий вдох носом. Плечи при вдохе не поднимаются. Повторяем упражнение 3-5 раз.
Мы увидели пион,
Как чудесно пахнет он!
Воздух носом втянем дружно,
Нам цветок понюхать нужно.
3. Учимся быстро-быстро моргать. Лицо при этом спокойно. Повторяем упражнение 3-5 раз.
По дорожке шла коала,
Эвкалипта лист жевала.
Замечталась и упала,
Часто-часто заморгала.
4. «Мы подмигиваем». Закрывать один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза. Повторяем упражнение 3-5 раз.
Как хитрющий рыжий кот,
Поморгаем мы. Вот! Вот!
Левый глаз! Правый глаз!
Получается у нас!
5. «Мы умеем удивляться». Учимся приподнимать и опускать брови. Когда поднимаем брови, выражение лица удивленное. Повторяем упражнение 3-5 раз.
В зоопарке побывали,
Крокодила увидали.
Он зубастый! Так и знай!
Брови выше поднимай!

6. «Мы умеем сердиться». Хмурим брови. Выражение лица сердитое. Если упражнение не получается, сдвигаем брови к переносице указательными пальцами. Следить, чтобы губы не участвовали в движении. Повторяем упражнение 3-5 раз.

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

7. Учимся надуть губы. Выражение лица капризное. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Капризуля наша Люба,
Как карась надула губы!
Говорит карась большой:
- Дуться так не хорошо!

8. Учимся поджимать губы. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Рассердилась наша Люба
И теперь поджала губы!
Ну и Ну! Моя подружка
Так похожа на лягушку.

9. Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочерёдно надуть щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Мишка очень любит мед,
В улей он залез. И вот –
Словно флюс щека у мишки,
И испачканы штанишки.

10. «Худышки». Учимся втягивать щеки. Повторяем упражнение 3-5 раз.

На ветвях висит мартышка.
Не мартышка, а худышка!
Не хватает ей продуктов –
Сладких, сочных, спелых фруктов.

11. Учимся двигать кончиком носа. Повторяем упражнение 3-5 раз.

Одуванчик кот сорвал,
От пыльцы весь желтым стал.
Даже в нос пыльца попала,
И в носу защекотало.

12. Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо.

13. Улыбнуться другим углом.

14. Повторить движения поочерёдно.

15. Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться.

Чередовать эти движения.

16. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.

17. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.

18. Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.