

Мимическая гимнастика, что это такое?

Зачем она необходима ребенку.

Ребенок плохо говорит, его речь невыразительна, малопонятна - возможно, он не очень хорошо **умеет владеть мышцами лица**. Чтобы научить ребенка нужным лицевым движениям и развить артикуляционный аппарат, рекомендуется заниматься мимической гимнастикой.

Мимическая гимнастика — это вид логопедической гимнастики, при котором развиваются лицевые мышцы и мимические движения. Такие упражнения держат мышцы лица в тонусе и учат управлять языком, губами и нёбом. Занятия можно начинать с дошкольного возраста, примерно с 3-4 лет. Именно в этот период обнаруживаются первые признаки речевых нарушений. Для коррекции заикания, задержки речевого развития, неправильного звукопроизношения рекомендуется выполнять эти упражнения в комплексе с артикуляционной гимнастикой.

Вот какую пользу приносят регулярные занятия мимической гимнастикой: развивается артикуляционный аппарат; снижается излишнее напряжение в лицевых мышцах; улучшается дикция; тренируется звукопроизношение; повышается выразительность речи и мимики; появляется эмоциональный интеллект, способность распознавать чувства и эмоции. Правила выполнения мимической гимнастики Мимической гимнастикой для детей можно заниматься даже дома, вместе с мамой или другим взрослым.

Занятия необходимо проводить ежедневно, по 5-10 минут. Сначала родителям нужно самим освоить упражнение, чтобы показать его ребенку. Малышу должно быть спокойно и комфортно. Важно, чтобы он хорошо себя чувствовал. Для занятий потребуется довольно большое зеркало. Надо, чтобы ребенок видел, как он выполняет упражнение. Зеркало нужно еще и затем, чтобы наблюдать за взрослым, который делает упражнение рядом с ним. Важно не количество сделанных упражнений, а их **качество**. Язык, губы или челюсть не должны дрожать от напряжения. Нужно, чтобы движения происходили спокойно, без рывков.

Сначала выполняют **комплекс статических упражнений**, затем приступают к **динамическим**. В динамических упражнениях переходы между движениями совершаются быстро и плавно. Упражнения повторяют по 3-5 раз, затем делают небольшой перерыв. После этого можно снова приступить к заданию.

Чтобы занятия были интересными, стоит использовать красочные картинки или куклы с четкой выразительной мимикой. Если ребенку не дается какое-то упражнение, стоит его отложить на время, но затем обязательно к нему вернуться. Важно хвалить ребенка и отмечать его успехи.

Примеры упражнений

Статические - В этих упражнениях мышцы лица удерживаются в определенном положении на 5-10 секунд.

«Улыбка» - Улыбнуться, чтобы уголки губ оттянулись вверх, а около глаз получились морщинки.

- «Удивление» Нужно широко раскрыть глаза и рот.

- «Обида» Опустить уголки рта вниз.

- «Огорчение» Выпятив нижнюю губу.

- «Злость» Брови сдвинуть, оттопырить губы, при этом нижнюю губу выставить вперед, а кулаки стиснуть.

- «Дразнилка» Максимально далеко высунуть язык.

- «Хомячок» Широко раскрыть глаза и надуть щеки.

- «Капризка» Капризуля Наша Люба, Как карась надула губы, Говорит карась большой: - Дуться так не хорошо! Надуть губы с капризным выражением лица.

- «Спокойствие» Закрывать глаза и расслабить мышцы лица.



Динамические

В этих упражнениях позу из первой части удерживают 3-5 секунд, затем переходят к следующей. Задания выполняются неспешно и размеренно.

- «Нахмурились — улыгнулись» Нахмурить лоб и брови, чтобы на лбу получились вертикальные морщины. Затем радостно вскинуть брови, чтобы на лбу получились горизонтальные морщины.

- «Улыгнулись — обиделись» Сомкнуть губы и зубы. затем растянуть губы в улыбке. При этом поочередно поднимать и опускать уголки губ.

- «Улыбка — трубочка — лошадка» Сомкнуть губы и зубы. Растянуть губы в улыбке. Вытянуть губы трубочкой и “пофыркивать” вибрацией губ.

- «Голстячок — худышка» Сильно надуть щеки, а потом втягивать их в себя. Другой вариант — попеременно надуть одну из щек.

- «Облака»

По небу плыли облака,
А я на них смотрел.
И два похожих облачка
Найти я захотел.
Я долго всматривался ввысь
И даже щурил глаз,
А что увидел я, то вам все расскажу
сейчас (наблюдать за воображаемыми
облаками с выражением внимания
интереса на лице).

Вот облачко веселое
Смеётся надо мной:
-Зачем ты щуришь глазки так?

Какой же ты смешной!
Я тоже посмеялся с ним:
— Мне весело с тобой!
И долго-долго облачку
Махал я вслед рукой (мышцы лица
расслабляются, на нём появляется
улыбка).

А вот другое облачко
– Расстроилось всерьез:

Его от мамы ветерок
Вдруг далеко унес.
И каплями-дождинками
Расплакалось оно...

И стало грустно-грустно так,
- «Ночные звуки»

Лес ночной был полон звуков:

Кто-то выл, а кто — мяукал,
Кто-то хрюкал, кто-то топал,
Кто-то крыльями захлопал,
Кто-то ухал и кричал.

И глазищами вращал (изображать “страшных” ночных зверей — угрожающе хмурить брови, насупить лоб, оскалиться, вращать глазами и т.д.)

- «Разное настроение»

Капризуля мальчик Марк,

Не унять его никак (опустить и сдвинуть брови, кончики губ опустить, голову и плечи опустить).

А вовсе не смешно (выражение грусти на лице: уголки губ опущены, лоб сморщен, брови немного сдвинуты).

И вдруг по небу грозное

Страшилище летит

И кулаком громадным

Сердито мне грозит.

Ох, испугался я, друзья,

Но ветер мне помог:

Так дунул, что страшилище

Пустилось наутек (выражение страха:

глаза широко раскрыты, брови сдвинуты,

рот открыт в виде буквы «о», лицо

напряжено).

А маленькое облачко

Над озером плывет,

И удивленно облачко

Приоткрывает рот:

«Ой, кто там, в глади озера

пушистенский такой?

Такой мохнатый, мягонький,

Летим, летим со мной!» (выражение

удивления: глаза и рот широко открыты)

Так очень долго я играл

И вам хочу сказать,

Что два похожих облачка

Не смог я отыскать.

Улыбнётся он на миг

– Засияет солнца лик (брови приподнять, улыбнуться, плечи развернуть, откинуть голову назад).

- «Насос и мяч» Один из игроков изображает надувной мяч, другой- “надувает” его.

- “Мяч” стоит на полусогнутых ногах, расслабив тело и обмякнув. По мере “надувания”, “мяч” выпрямляет голову, туловище, надувает щеки. Когда “мяч” будет “надут”, можно его “сдуть” — и тело “мяча” возвращается в исходное положение.

- «Возьми и передай» Передавать друг другу воображаемый предмет.

Например, телевизор — ух, какой большой и тяжелый! Можно в удивлении выпучить глаза и раскрыть рот.

- «Встреча с другом» У мальчика был друг. Но вот настало лето, и им пришлось расстаться. Мальчик остался в городе, а его друг уехал с родителями на юг. Скучно в городе без друга. Прошел месяц. Однажды идет мальчик по улице и вдруг видит, как на остановке из троллейбуса выходит его товарищ. Как же обрадовались они друг другу!

Во время рассказа нужно делать выразительные движения: объятия, улыбки и т.д.

- «Соленый чай»

Бабушка потеряла очки и поэтому не заметила, что насыпала в сахарницу вместо сахарного песка мелкую соль. Внук захотел пить. Он налил себе в чашку горячего чая, не глядя положил в него две ложечки сахарного песка, помешал и сделал первый глоток. До чего же противно стало у него во рту! Во время рассказа надо делать такие выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.

Артикуляционная гимнастика — это комплекс логопедических упражнений, которые укрепляют мышцы артикуляционного аппарата (язык, губы, нёбо) и развивают их силу и подвижность. Выполняя задания, ребенок научится определенным положениям языка, губ и нёба. Этот вид гимнастики помогает развить четкую и плавную речь с правильным произношением. Правильно подбираем гимнастику. Обычно для коррекции речи нужно применять различные виды логопедической гимнастики. Это позволит максимально быстро и эффективно справиться с речевыми нарушениями. Сочетая артикуляционную и мимическую гимнастики, можно научить малыша держать в тонусе лицевые и артикуляционные мышцы, развить их плавность, подвижность и силу. Это улучшит звукопроизношение, беглость речи и дикцию. Занятия мимической гимнастикой подойдут тем ребятам, которые плохо владеют лицевыми мышцами и артикуляционным аппаратом. Упражнения помогут развить мимику и улучшить речь. **Для достижения наилучшего эффекта рекомендуется применять мимическую гимнастику в комплексе с артикуляционной.**



