

Консультация - практикум для педагогов

«МИМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ».

Подготовила: учитель – логопед Давыдова Е. В.

Цель: развитие способностей к **вербальному и невербальному общению**.

Задачи: ознакомить **педагогов** с упражнениями для развития **мимики**, способствующей выражению эмоционального состояния; совершенствовать артикуляционную речь **посредством мимических упражнений**

Мимическая гимнастика — это вид логопедической гимнастики, при которой развиваются лицевые мышцы и **мимические движения**.

Мимика помогает людям полнее передать свои эмоции при **общении**, подчеркнуть выразительность момента. Некоторые виды деятельности (артистов, **общественных деятелей**, политиков, да и нашей – **педагогов**, являющихся примером для детей и родителей) без нее представить практически невозможно. Но не все одинаково одарены от природы: у многих способности к **невербальному общению** развиваются только в результате упорных тренировок.

Мимика - это способность выражать свои мысли и переживания с помощью движения определенной (*мимической*) группы лицевых мускулов. Иногда это сопровождается оживленной жестикуляцией, позами, движениями. До того, как начать развивать **мимику**, необходимо знать, что у человека она богата от при-роды. Не все наши чувства мы можем выразить словами, для этого и служит **невербальный язык** (*мимика в том числе*).

Дети с ОНР имеют нарушения всех видов моторики, в том числе мимической, у них отмечается однообразие, неритмичность, бедность, скованность, неточность и замедленность движений. О том, какие существуют упражнения для **мимики** лица и что для этого нужно, я вам сегодня расскажу.

Для развития артикуляционных и мимических мышц дошкольника с нарушениями речи разработан целый комплекс игровых упражнений с учётом психофизиологических особенностей детей данного возраста. Эти упражнения способствуют не только развитию лицевых мышц, но и помогают при несовершенстве развития зрительного и двигательного анализаторов, регуляции движений.

Упражнения помогают создать основу, необходимую для полноценного звучания голоса, четкой дикции, а также снять чрезмерное напряжение артикуляционных и **мимических мышц**. Кроме того, они учат мышцы тем действиям, которые необходимы для свободного владения и управления артикуляционным аппаратом. Это-зарядка для поддержания тонуса лицевой мускулатуры

Мимические мышцы, как и обычные, требуют постоянного тренинга для поддержания их тонуса. Только при этом условии удастся добиться желаемого эффекта. Достаточно заниматься хотя бы по 10-15 минут каждый день, чтобы обеспечить развитие **мимики**.

Обязательное условие: упражнения должны выполняться перед зеркалом.

Несложный комплекс упражнений поможет в значительной степени повысить выразительность и эмоциональность, облегчит контакт при **общении**, а главное – его результаты станут заметны для окружающих буквально через несколько дней.

Предлагаю вам следующие упражнения для развития **мимики лица** :

1. **Упражнение «Мы умеем удивляться»:** высоко поднять брови. Опустить, расслабить.
2. **Упражнение «Мы умеем сердиться»:** нахмурить брови (следить за тем, чтобы губы не участвовали в движении). Расслабить.
3. **Упражнение «Мы испугались»:** широко раскрыть глаза. Вернуться в изначальное положение.
4. **Упражнение «Улыбнуться одними губами».** Улыбнуться одними губами так, чтобы зубы не были видны (следить за тем, чтобы глаза не улыбались).
5. **Упражнение «Улыбка справа».** Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо.
6. **Упражнение «Улыбка слева».** Улыбнуться другим углом рта.
7. **Упражнение «Чередование».** Повторить движения поочередно: Улыбнуться одним углом рта, стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо – улыбка справа.
8. **Упражнение «Мы подмигиваем»:** закрыть один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза – подмигивать.
9. **Упражнение «Шарик».** Сильно надуть щеки, выпустить воздух. Поочередно надувать щеки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
10. **Упражнение «Трубочка».** Сомкнутые губы вытянуть вперёд в «трубочку», затем улыбнуться как в упражнении. Чередовать эти движения.
11. **Упражнение «Рыбка».** Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.
12. **Упражнение «Маленькая пила»:** положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить за тем, чтобы при этом не поворачивалась голова.
13. **Упражнение «Большая пила»:** двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.
14. **Упражнение «Мы нюхаем»:** раздувать ноздри.
15. **Упражнение «Жмурки»:** сузить глаза, прищуриться.
16. **Упражнение «Презрение»:** поднимать верхние губы на улыбке, сморщивая нос (презрение).
17. **Упражнение «Отвращение»:** оттягивать нижнюю губу вниз (отвращение).

18. Упражнение «Я не знаю»

Выбрать мальчика незнакомку. О чём его ни спросят, он ничего не знает. Дети задают ему разные вопросы, а он молчит, разводит руками: «Не знаю», «Ничего не видел».

Выразительные движения: поднятие бровей, опускание уголков губ, поднятие плеч, разведение руками.

19. Упражнение «Золотые капельки»

Идёт тёплый дождь. Пляшут пузырьки в лужах. Из-за тучи выглянуло солнце. Дождь стал золотым. Подставьте лицо золотым капелькам дождя. Приятен тёплый летний дождь.

Можно использовать музыкальное сопровождение: Д. Христов «Золотые капельки».

Выразительные движения: голова запрокинута, рот полуоткрыт, глаза закрыты, мышцы лица расслаблены, плечи опущены.

20. Упражнение «Круглые глаза»

Однажды Саша шёл домой и увидел, что в подворотне бегают тряпка. Он поднял тряпку и увидел, что там котёнок.

Педагог предлагает детям показать, какие круглые глаза были у мальчика, когда он увидел живую тряпку.

Выразительные движения: поднятие бровей, расширение глаз, опускание уголков губ.

21. Упражнение «Лисёнок боится»

Лисёнок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко.

Выразительные движения: глаза широко раскрыты, брови опущены и нахмурены.

22. Упражнение «Разное настроение»

Капризуля мальчик Марк,

Не унять его никак.

Улыбнётся он на миг –

Засияет солнца лик.

Выразительные движения: в начале – брови опущены и сдвинуты, губы полуоткрыты, уголки губ опущены вниз, голова слегка наклонена вниз, плечи опущены.

Далее – брови приподняты, губы тронуты улыбкой, голова слегка откинута назад, плечи развёрнуты.

23. Упражнение «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!

Выразительные движения: голова наклонена назад, брови нахмурены, глаза сощурены, верхняя губа подтягивается к носу, нос сморщен.

Важно. Любые физические упражнения – для лица или тела, требуют регулярности и некоторой настойчивости. Только так можно добиться реальных результатов.