



Мимическая гимнастика для детей

Маленькие дети (в силу своих возрастных особенностей) не способны справиться с большим количеством эмоций, что значительно осложняет процесс познания окружающего мира. Поэтому главная задача – помочь ребенку научиться понимать свои

эмоции и адекватно их выразить с помощью мимики.

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.

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. Именно поэтому для маленьких детей большое значение приобретает эмоциональная разгрузка. Лучшим средством эмоционального тренинга в таких ситуациях является мимическая гимнастика, которая помогает ребенку:

- познать сущность эмоциональных состояний как собственных, так и окружающих людей;
- развить произвольность собственного поведения через осознанное и адекватное проявление эмоций;
- усилить глубину и устойчивость чувств;
- разгрузиться от излишних переживаний, проявив свое эмоциональное состояние.



Вашему вниманию предлагается комплекс мимических упражнений:

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, повторить другим уголком, а затем поочередно.
6. Закрыть один глаз, затем другой. Поочередно закрывать глаза – «Мы подмигиваем».
7. Сильно надуть щёки, выпустить воздух. Поочередно надувать щёки, перегоняя воздух из одной щеки в другую.
8. Открывать и закрывать рот. Удерживать открытый рот под счёт 1 – 5.
9. «Пила»: положить руку на подбородок, движения нижней челюсти вправо, влево. Следить, чтобы при этом не поворачивалась голова.
10. Двигать нижней челюстью вперёд – назад, вверх – вниз.

Учитель – дефектолог
Шаманская Н.М.