

# «Мимическая гимнастика и самомассаж»

Петрина С.В. учитель-логопед

Мимическая гимнастика и самомассаж - способствуют общению, эмоциональному развитию, снятию эмоционального и мышечного напряжения, оптимизируют мышечный тонус.

## Рекомендации:

- самомассаж проводится перед артикуляционной гимнастикой.
- Перед занятием ребенок должен мыть руки.
- Движения сначала показывают отдельно и лишь после усвоения их включают в занятия в полном объеме.
- Сначала текст нужно читать медленно, чтобы ребенок успевал сделать самомассаж, а не обозначал его движением.
- Ритм стиха задает ритм массажных движений.

## Мимическая гимнастика

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. Поочерёдно 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 надувать 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 надувать 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 уголком рта.

Сначала улыбнуться одним уголком рта. Стараться, чтобы уголок губ «смотрел» на ухо; затем улыбнуться другим уголком.

### **Самомассаж мышц лица**

1. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.
2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
3. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
4. «Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
6. «Надеваем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по бровям к вискам.

- 7.«Глазки спят». Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3 – 5 секунд.
- 8.«Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта.
- 9.«Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к уголкам рта, а затем вверх к скуловой кости.
- 10.«Грустный клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к углам нижней челюсти.
- 11.«Клювик». Движение указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
- 12.«Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
- 13.«Расческа». Поглаживание губ зубами.
- 14.«Молоточек». Постукивание губ зубами.
15. Вдвигание верхней и нижней губы попеременно.
16. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.
- 17.«Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
18. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
- 19.«Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
- 20.«Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
- 21.«Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произношением: «Чух, чух, чух».
- 22.«Пальцевой душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.
- 23.«Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.
- 24.«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Процедуру массажа лица можно сопровождать чтением стихотворного текста (читает взрослый), например:

Если солнце жарко греет  
Если легкий ветер веет,  
Стало сухо и тепло –  
Это лето к нам пришло.

Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.

Если дождь стучит по крыше,  
Листья падают неслышно,  
Птицам улетать пора –  
Это осень к нам пришла.

Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

Если вьюга кружит, злится  
Всюду белый снег кружится,  
В снежных шапках все дома, -  
Это к нам пришла зима

Круговые движения в области лба, щек, подбородка.

Если тает снег и лед,  
Звонкий ручеек течет,  
Распускается листва –  
Это к нам пришла весна.

Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.

### **Мимическая гимнастика и самомассаж «Вот так!»**

**Ручки растираем и разогреваем,  
И лицо теплом своим мы умываем.  
Гребельки сгребаю все плохие мысли.  
Ушки растираем вверх и вниз мы быстро.  
Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки,  
А потом уходим пальцами на щечки.  
Щечки разминаем, чтобы надувались,  
Губки разминаем, чтобы улыбались!**