

Упражнения мимической гимнастики

Из предложенных ниже видов движений составляются комплексы мимической гимнастики.

Весь комплекс повторять 3 - 4 раза в день перед зеркалом.

Дозировка каждого упражнения: по 5 – 10 раз.

Мимическая гимнастика для мышц лба

1. Поднять удивлённо брови (одновременно, поочерёдно).
2. Нахмуриться.

Мимическая гимнастика для мышц глаз

1. Слегка сомкнуть веки.
2. Зажмуриться.
3. Прищурить глаза.
4. Подмигнуть то одним глазом, то другим.
5. Открыть широко глаза от удивления.

Мимическая гимнастика для мышц приротовой области

1. Губы в трубочку и расслабить.
2. Углы рта в стороны и расслабить.
3. Выдуть воздух из уголков рта поочерёдно.
4. Открыть рот, соединить губы в тугой кружочек и расслабить.
5. Показать зубы верхней челюсти.
6. Показать зубы нижней челюсти.
7. Облизать верхнюю и нижнюю губы.
8. Надуть щёки и расслабить.
9. Втянуть щёки и расслабить.
10. Набрать воздух под верхнюю губу.
11. Набрать воздух под нижнюю губу.
12. " Перегонять " воздух из одной щеки в другую.
13. Беззвучно произнести звуки: М, Б, П, О, У, И.
14. Беззвучно произнести слова: боб, Бим, бом, ком, Тим.

Мимическая гимнастика для жевательных мышц

1. Открыть рот и закрыть.
2. Выдвинуть нижнюю челюсть вперёд.
3. Открыть рот и закрыть.
4. Надуть щёки и расслабить.
5. Открыть рот и закрыть.
6. Двигать нижнюю челюсть в стороны.
7. Открыть рот и закрыть.
8. Втянуть щёки и расслабить.
9. Надуть щёки поочерёдно.
10. Нижними зубами закусить верхнюю губу и закрыть рот.
11. Открыть рот с запрокидыванием головы назад, закрыть рот – голову прямо.