Мимическая моторика

Для развития мимической моторики

Понятие о мимической моторике**.** Задачи развития мимической моторики детей и взрослых. Методы и приемы развития отдельных мимических мышц и комплексных движений мышц лица. Методика развития мимической моторики с помощью специальных упражнений с музыкальным сопровождением, под счет, под стихотворный текст.

**Мимическая моторика** - это движение мимических мышц лица.

**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.

 Вместе с тем остается в силе ее объективное значение как средства отражения внутреннего мира человека, его психического и физического состояния.

**Строение мимических мышц**

Из мимических мышц имеют значение для речи лишь те, которые расположены вокруг ротовой щели. Эти мышцы принимают участие в артикуляции звуков и частично обеспечивают выразительность речи.

В центре этой группы находится круговая мышца рта. Она имеет вид широкого мышечного кольца, расположенного в окружности ротовой щели (рис 3). Верхний край мышцы достигает носовой перегородки, нижний край — подбородочно-губной борозды.

В круговую мышцу рта вплетаются волокна других мышц, расположенных в толще мягких тканей щеки и преддверия полости рта Их мышечные волокна расходятся лучеобразно от ротовой щели, составляя в целом мускулатуру, расширяющую ротовое отверстие. Эта группа состоит из следующих мышц:

Мимическиемышцы**.**

1. Лобное брюшко надчерепной мышцы. 2. Круговая мышца глаза. 3. Угловая головка мышцы, поднимающей верхнюю губу. 4. Мышца, поднимающая верхнюю губу. 5. Мышца, поднимающая угол рта. 6. Скуловая мышца. 7. Мышца смеха. 8. Круговая мышца рта. 9. Мышца, опускающая угол рта. 10. Мышца, опускающая нижнюю губу. 11. Подбородочная мышца.

[](http://pedlib.ru/books1/3/0283/image018.jpg)

Рис. 5. Мышцыщечнойиподбородочнойобластей**.**

1. Передний край жевательной мышцы. 2. Щечная мышца. 3. Подбородочная мышца

1.      Мышца**,**поднимающаяверхнююгубу(квадратная мышца верхней губы). Хорошо развита, имеет квадратную форму (рис. 3).

2.      Малаяскуловаямышца**.**При сокращении углубляет носо-губную складку, поднимает и растягивает верхнюю губу (рис. 4).

3.      Большаяскуловаямышца**.**При сокращении прижимает верхнюю губу к зубам. Лицо становится смеющимся.

4.      Мышца**,**поднимающаяуглырта**.**При сокращении тянет угол рта вверх.

5.      Мышцасмеха**.** Непостоянна. Тянет углы рта в стороны.

6.      Щёчнаямышца**.** Участвует в акте сосания. Удаляет содержимое преддверия рта.

7.      Мышца**,**опускающаяуголрта**.** При сокращении мышц обеих сторон верхняя губа оттягивается вниз. Способствует смыканию ротовой щели.

8.      Подбородочнаямышца**.** Поднимает нижнюю губу, поднимает её к верхней.

9.      Резцовыемышцыверхнейинижнейгубы**.** Влияют на движение губ при сосании, свисте.

**Артикуляционная и лицевая моторика.**

Работа по развитию артикуляционной и лицевой моторики включает в себя:

* артикуляционную гимнастику;
* логопедический самомассаж;
* игры для развития речевого дыхания и фонематического восприятия;
* мимические упражнения.

выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков, развитие умения передавать мимикой разные чувства.

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.

Нарушения артикуляционной моторики, сочетаясь между собой, составляют первый важный синдром дизартрии — **синдром артикуляционных расстройств**.  У детей-дизартриков, как правило, отмечаются парезы, изменения мышечного тонуса, гиперкинезы. Речь детей с дизартрией является «смазанной», звукопроизношение ухудшается в спонтанном речевом потоке. **Нарушения артикуляционной моторики проявляются** в трудности переключения с одной артикуляции на другую, в снижении и ухудшении качества артикуляционных движений, в снижении времени фиксации артикуляционной позы, в снижении количества правильно выполненных движений. 

**Задачи развития мимических мышц:**

Активизировать или привести в тонус мимические мышцы

выработка полноценных движений и определенных положений органов артикуляционного аппарата, необходимых для правильного произношения звуков

Способствует быстрой переключаемости с одной артикуляционной позы ( движение) на другую

Развитие умения передавать мимикой разные чувства

Вырабатывает кинестетические ощущения своего тела

Выразительной и чёткой речи

Развивает творческие способности ребёнка

Выразительной и движений мышц лица мимики и пантомимики

Для этого занятий необходимо использовать игру, как основную деятельность детей, а, следовательно, самую естественную и привлекательную для них форму занятий. Для красочного и забавного оформления игры-занятия подбираются картинки, игрушки, сказочные герои, привлекаются стихотворные тексты.

Недостатки в развитии лицевой и речевой моторики проявляются в невыразительности мимики, в затруднениях или полной невозможности произношения некоторых согласных звуков, в общей нечеткости, невнятности, смазанности речи. Для того, чтобы сгладить эти недостатки возможно использование приемов **логопедического самомассажа**, целью которого является в первую очередь стимуляция кинестетических ощущений мышц, участвующих в работе периферического речевого аппарата, а также в определенной степени и нормализация тонуса данных мышц.

Чтобы выработать хорошую дикцию у ребенка, обеспечить четкое и благозвучное произношение, необходимы игры для развития речевого дыхания и фонематического восприятия.

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. Мимические упражненияхорошо выполнять под соответствующую настроенную музыку. Кроме простых мимических упражнений можно разыгрывать с дошкольниками этюды на выражение основных эмоций. Эти игровые творческие задания помогут детям научиться понимать эмоциональное состояние другого человека и уметь адекватно выразить свое собственное.

**Методы и приемы развития отдельных мимических мышц и комплексных движений мышц лица.**

Цель упражнений — способствовать нормализации деятельности периферических отделов речевого аппарата.

Упражнения проводятся в полном соответствии с этапами и задачами логопедической работы. В большем количестве они включаются в занятия, проводимые в начале коррекционного курса. По мере успешного устранения речевого нарушения, количество их в середине и конце коррекционного курса сокращается, но не исключается, поскольку в использовании логоритмического и логопедического материала должна быть преемственность.

Знайте, что такие тренировки влияют также на тонус и вид лица. Упражняться можно и перед зеркалом, чтобы при выполнении упражнений ориентироваться на визуальные показатели, и самое важное - это ощущение в теле. Запомните их.

Избегайте резких движений и внимательно выполняйте именно то, о чем говорится в упражнении. Делайте их в умеренном темпе, без усилий, плавно и ритмично. Не гонитесь за количеством. Качество - более важно.

Следует удерживать состояние внутреннего покоя, чтобы задействовать только нужные мышцы. Продолжительность занятия 5-7 мин. Если есть желание, то можно делать два-три раза в день. Если будете делать хотя бы раз в день, то уже заметите, что появляются первые результаты.

**Упражнения для губ**

Упражнение 1. Растянуть уголки рта в стороны, далее - опустить вниз, потом - сделать губы вперед хоботком.

Упражнение 2. Легкое покусывание верхними зубами нижней губы, затем нижними зубами - верхней губы. Вернуться в исходное положение.

Упражнение 3. Губы превратить в хоботок. Делаем круговые движения губами сначала в одну сторону 10-12 оборотов, дальше - в противоположную.

Расслабьтесь.

**Упражнения для мышц нижней челюсти**

Упражнение 1. Выдвинуть нижнюю челюсть вперед и вернуть в исходное положение.

Упражнение 2. Выполнять боковые движения нижней челюстью, затем возвращаемся в исходное положение.

Упражнение 3. Нижними зубами закусить верхнюю губу, держать на счет до 5-ти, затем расслабиться. И наоборот.

Расслабиться.

**Упражнения для тренировки мышц глотки и мягкого неба**

Упражнение 1. Зевота с открытым и закрытым ртом.

Упражнение 2. Произвольное покашливание.

Упражнение 3. Имитация полоскания горла жидкостью с отклоненной назад головой.

Упражнение 4. Делать активный выдох с "выкашливание" гласных а, о, у, е, и.

Упражнение 5. Глотать воду маленькими глотками.

**Упражнения для мимических мышц**

Упражнение 1. Растянуть уголки рта ("улыбка") и расслабить. При усмехании уголки рта поднимаются все выше и выше. Упражнение повторять при открытом и закрытом рте.

Упражнение 2. Вибрация губ (фырканье лошади). Наклоняемся кпереди, расслабляем верхнюю часть тела. И выдыхаем через губы, пока они начнут вибрировать. Говорим "фрррррр", как это делают лошади.

Упражнение 3. Опустить уголки рта при закрытом рте.

Упражнение 4. Насупить брови, расслабить.

Упражнение 5. Поднять брови, расслабить.

Упражнение 6. Зажмурить один глаз, потом второй.

Упражнение 7. Зажмуриться, открыть глаза.

Упражнение 8. Приоткрыть рот, затем сомкнуть губы в кружочек и расслабить.

Упражнение 9. Сморщить лоб, расслабить.

Упражнение 10. Делаем  гримасы, на которые способно наше лицо. Без помощи рук.

Упражнений имеется огромное количество, самых разных вариантов. Чтобы получить оптимальный результат, следует чередовать тренировочные комплексы. Из каждой группы выбирайте два-три-четыре упражнения.

Вы заметите, что у вас есть мышцы, о существовании которых вы даже не подозревали. Во время выполнения может появляться ощущение прилива тепла. Это нормально.

**Методика для развития мимических мышц**

Для совершенствования тонких движений пальцев рук и мимике и общей моторики с детьми проводятся различные пальчиковые игры с пением или игры с мелкими предметами под музыку.

Мимические игры под счёт и под музыку составляю и используются в логоритмике, Н В Нищева разработала и составила книгу «Весёлая мимческая гимнастика»

“Логопедическая ритмика может быть включена в любую реабилитационную методику воспитания, лечения и обучения людей с различными аномалиями развития, особенно в отношении лиц с речевой патологией” Г.А.Волкова.

Цель логоритмики – преодоление речевого нарушения путём развития и коррекции неречевых и речевых психических функций на основе **сочетания слова, музыки**и**движения.**

Опыт показывает, что логопедическая ритмика является эффективным средством содействия преодолению речевого дефекта через тренировку и развитие чувства ритма, а также необходимых качеств общей, мелкой, мимической и артикуляционной моторики.

При коррекции речевых и двигательных нарушений в логоритмике выделяют два основных направления.

Первое направление логоритмической работы - развитие неречевых процессов. Эта работа включает в себя совершенствование общей моторики, координации движений, ориентации в пространстве; регуляция мышечного тонуса; развитие чувства музыкального темпа и ритма, певческих способностей; активизация всех видов внимания и памяти.

Второе направление - развитие речи и коррекция речевых нарушений. Эта работа включает в себя развитие дыхания, голоса; выработку умеренного темпа речи и ее интонационной выразительности; развитие артикуляционной и мимической моторики; координацию речи с движением; воспитание правильного звукопроизношения и формирование фонематического слуха.

Полноценное занятие по логопедической ритмике может провести только специально обученный педагог в предусмотренном для этого месте, например, в музыкальном зале детского сада. Однако выполнить несложные упражнения могут родители со своими детьми и дома.

Таким образом, логопедическая ритмика направлена на всестороннее развитие ребёнка, совершенствование его речи, овладение двигательными навыками, умение ориентироваться в окружающем мире, на понимание смысла предлагаемых заданий, способность преодолевать трудности, творчески проявлять себя и получать эмоциональное удовольствие, совмещая «приятное с полезным».

**Упражнение на развитие речевых и мимических движений**

**«Мама и детеныш»**

Цель: развитие самоконтроля, выразительности движений и речи.

Описание игры: ребенок играет в паре со взрослым. Один выполняет роль мамы любого знакомого животного, другой – детеныша. Затем меняется ролями. Взрослый говорит, что мамы могут ласкать, наказывать, жалеть, спасать детенышей, а детеныши – реагировать на эти действия. Этот своеобразный диалог сопровождается выразительной мимикой. Животных называет взрослый. Это может быть семья кошек, обезьян, лошадей, ворон, собак, кур и т.п.

**1)** **«Чья вода вкуснее?»**

*Я буду пить лимонную воду. Морщат нос*

*Я буду пить липовую воду,*

*Я буду пить медовую воду. Имитируют удовольствие*

**2) Фрукты**

Представьте, что вы едите тот фрукт, который изображен на вашей картинке. Выразите свое состояние мимикой. (Дети передают эмоциональное состояние сладкое яблоко, сладкая груша, ароматный апельсин, кислый лимон и т.д.). Но вдруг вы увидели в своем фрукте червяка. Выразите свое состояние.

**3) Эмоции**

Педагог предлагает передать эмоции: радость, удивление, восхищение и печаль.

**4) Застегивание и расстегивание молнии.**

Улыбнуться, крепко сомкнуть губы, удерживать их в таком положении под счет до пяти (застегнули молнию). Разомкнуть губы (расстегнули молнию).

5) **Большие пуговицы и маленькие пуговицы.**

Максимально округлит губы (большая пуговица), вытянуть губы “трубочкой” (маленькая пуговка).

Упражнение Медведь

Упражнение Кошка или Лисичка

И Лопухина

**МАРТЫШКИ**

Две бесстрашные мартышки

Забрались на пальму ловко,

По лиане вниз скользят

Словно в цирке по веревке.

Кувыркаться им не лень,

Даже в самый жаркий день.

*Имитировать движения рук по веревке вверх, а затем вниз, синхронно произносить текст стихотворения.*

**Волк**

Серый волк решил друзей

Поискать среди зверей,

Будь мне, белочка, подружкой!

Сказки разные на ушко пошепчу тебе...

Поверь — я совсем не страшный зверь!

Ну а ты мне — как сестричка,

Огнехвостая лисичка!

Только ты, дружище еж,

И на зверя не похож!

На твоей бы лучше спинке

Мягкие росли шерстинки!

Только после тех речей

Не нашел себе друзей

Волк среди лесных зверей.

*Дети шагают на месте, скан­дируя текст стихотворения*

Рекомендуемая музыка для проведения игр Екатерины Железновой.