## *Комплекс гимнастики для развития мышц мимической мускулатуры.*

1. Сморщивание всего лица и растягивание его в длину с раскрытием рта.
2. Поднимание и опускание бровей. При поднимании бровей глаза широко раскрываются, на лбу появляются горизонтальные морщины; при опускании – глаза почти закрываются и над переносицей образуются вертикальные и горизонтальные морщинки.
3. Одновременное закрывание и открывание обоих глаз.
4. Попеременное закрывание правого и левого глаза.
5. Одновременное, затем попеременное прищуривание глаз.
6. Попеременное поднимание углов рта. При спокойном состоянии левой половины рта поднимается правый угол рта, и наоборот.
7. Одновременное поднимание обоих углов рта.
8. Челюсти сжаты. Попеременное поднимание углов рта:

а) с закрыванием соответствующего глаза (поднимается вся щека);

б) без закрывания глаз, с минимальным подниманием щеки.

1. Зубы и губы сжаты. Одновременное опускание углов рта. Дыхание через нос.
2. Зубы и губы сомкнуты. Поочередное опускание левого и правого углов рта. Дыхание через нос.
3. Расслабить мышцы лица, закрыть глаза, нижнюю челюсть слегка опустить.
4. Надувание обеих щек одновременно.
5. Надувание правой и левой щек попеременно (перегонка воздуха из одной щеки в другую).
6. Втягивание щек в ротовую полость между зубами, губы вытянуты вперед.
7. Попеременное надувание и втягивание щек.
8. Сосательные движения: сомкнутые губы вытягиваются вперед хоботком, а затем возвращаются в нормальное положение. Челюсти сжаты.
9. Оскал: губы при сжатых челюстях сильно растягиваются в стороны, вверх, вниз, обнажая оба ряда зубов, плотно прижимаясь к деснам, а затем вновь спокойно смыкаются.
10. Поднимание верхней губы; обнажаются только верхние зубы.
11. Оттягивание вниз нижней губы; обнажаются только нижние зубы.
12. Набирание воздуха под верхнюю губу, под нижнюю губу.
13. Вибрация губ (фырканье лошади).
14. Беззвучное произнесение звуков а, у, и, их чередование (а-у, и-у).

*Гимнастика делится на комплексы:*

1-й комплекс: 1, 5, 7, 12, 18 упражнения.

2-й комплекс: 2, 6, 8, 13, 19 упражнения.

3-й комплекс: 3, 9, 14, 17, 20 упражнения.

4-й комплекс: 4, 10, 15, 21, 22 упражнения.