

Ćwiczenia mięśni twarzy

- ćwiczenia wykonujemy przed lustrem
- podczas wykonywania ćwiczeń pomagamy sobie palcem, ręką lub prosimy o pomoc rodzica – stymulując ruchy mięśni twarzy

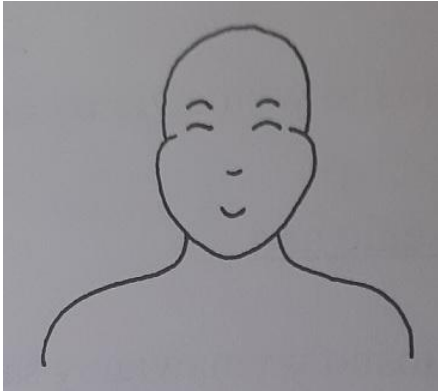
1. Unoszenie brwi ku górze i marszczenie czoła w fałdy poprzeczne. Jeśli jest to trudne do wykonania wspomagamy palcami unoszenie brwi.



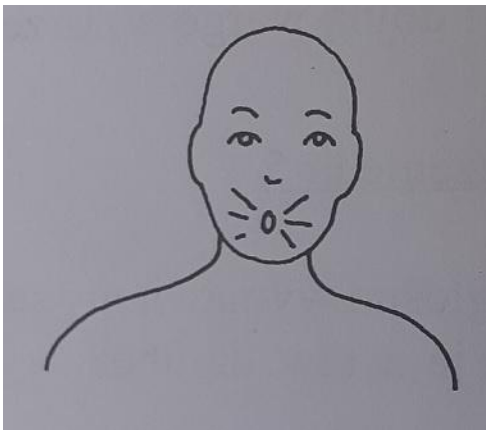
2. Pociąganie brwi ku linii środkowej i marszczenie skóry na czołach w kierunku pionowym, tzw. mina mars.



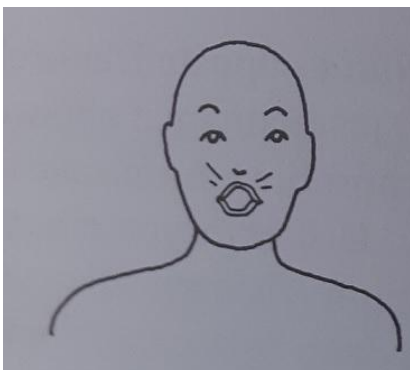
3. Mocne zamykanie oczu. Zaczynamy od zamykania raz jednego oka, raz drugiego. Następnie mocno zamykamy oczy równocześnie.



4. Zwieranie ust i wysuwanie ku przodowi, jak do gwizdania.



5. Unoszenie skrzydełek nosa i górnej wargi – brzmi skomplikowanie, ale wystarczy wyobrazić sobie że wąchamy brzydki zapach.



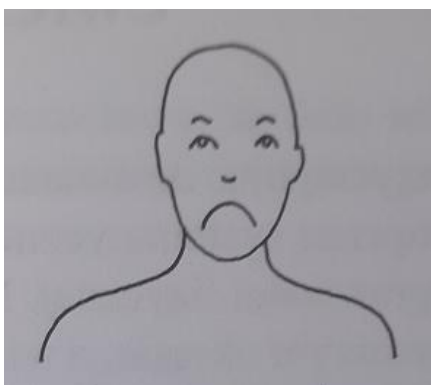
6. Unoszenie kącika ust ku górze – na zmianę, raz prawy, raz lewy. Jeśli jest to trudne do wykonania pomagamy sobie palcem, unosząc kącik ust. Następnie uśmiechamy się „od ucha do ucha” – podnosimy oba kąciki ust równocześnie.



7. Pociąganie ust ku górze i w stronę boczną – jak u umalowanego klauna.



8. Opuszczanie ust ku dołowi tzw. smutna minka.



9. Wypełnianie obu policzków powietrzem jak baloniki i wypuszczanie powietrza jak do gwizdania.

