ТРЕНИРОВКА МУСКУЛОВ УЛЫБКИ

Упражнение 1.

Активно высовываем и засовываем язык. [Максимально вытягиваем наружу и максимально втягиваем обратно.] -**10 раз.**

<u>**Упражнение 2.**</u>

Активно двигаем глазами.
[Вправо до упора - влево до упора - центр. Вверх до упора - вниз до упора - центр.] -**10 раз.**

<u>**Упражнение 3.**</u>

Подтягиваем лицо к носу.
[Напрягая максимально все мышцы лица подтягиваем все лицо к кончику носа, сильно зажмуриваем глаза, стягиваем брови, сжимаем губы.] -**10 раз.**

<u>**Упражнение 4.**</u>

Подтягиваем лицо к затылку.
[Напрягая максимально все мышцы лица подтягиваем все лицо к затылку, сильно растягиваем рот, тянем брови к затылку, раскрываем глаза. Приветствуется максимально вытянутый язык... ;-)))] -**10 раз.**

<u>Упражнение 5.</u>

Игра глазами.
[Максимально раскрываем и закрываем глаза при НЕПОДВИЖНЫХ (по возможности, это сложно) бровях.]
-**10 раз.**

<u>**Упражнение 6.**</u>

[Максимально надуваем шеки, потом сдуваем и создаем вакуум во рту.] -**10 раз.**

Упражнение 7.

Воздушный поцелуй.
[Вытягиваем максимально вперед губы, (как посылаем воздушный поцелуй), потом втягиваем губы в рот между зубами.] - **10 раз.**

<u>**Упражнение 8.**</u>

Добрый оскал.
[Поднимаем голову и максимально оскаливаемся.] - **10 раз.**

ОТДЫХАЕМ И РАССЛАБЛЯЕМСЯ 1 МИНУТУ