

## Самоmassage мышц лица

1. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.
2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
3. «Рисуем ёлочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.
4. «Пальцевой душ». Лёгкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
6. «Надеваем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по бровям к вискам.
7. «Глазки спят». Закрывать глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удерживать в течение 3 – 5 секунд.
8. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта.
9. «Весёлый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к уголкам рта, а затем вверх к скуловой кости.
10. «Грустный клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к углам нижней челюсти.
11. «Клювик». Движение указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.
12. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
13. «Расчёска». Поглаживание губ зубами.
14. «Молоточек». Постукивание губ зубами.
15. Всосывание верхней и нижней губы попеременно.
16. Пожёвывание попеременно то верхней, то нижней губы.
17. «Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
18. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.
19. «Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.
20. «Погреем щёчки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.
21. «Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой

стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произношением: «Чух, чух, чух».

22.«Пальцевой душ». Набрать воздух под щёки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

23.«Испечём блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

24.«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить лёгкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Процедуру массажа лица можно сопровождать чтением стихотворного текста (читает взрослый), например:

*Если солнце жарко греет,*

*Если лёгкий ветер веет,*

*Стало сухо и тепло –*

*Это лето к нам пришло.*

Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.

*Если дождь стучит по крыше,*

*Листья падают неслышно,*

*Птицам улетать пора –*

*Это осень к нам пришла.*

Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

*Если вьюга кружит, злится,*

*Всюду белый снег кружится,*

*В снежных шапках все дома, -*

*Это к нам пришла зима.*

Круговые движения в области лба, щёк, подбородка.

*Если тает снег и лёд,*

*Звонкий ручеек течёт,*

*Распускается листва –*

*Это к нам пришла весна.*

Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.