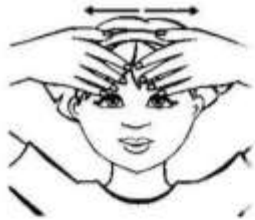


## Самомассаж лица и шеи

Перед занятием дети должны вымыть руки. Такой самомассаж желательно проводить перед каждым занятием по артикуляционной гимнастике. Он займет у вас 3 - 5 минут. Массаж сопровождаем показом и одновременно произносим потешки, сопровождающие движения.



Ручки растираем и разогреваем (потереть ладонь о ладонь, хлопнуть)  
И лицо теплом своим мы умываем (ладонями проводят по лицу сверху вниз)



Гребельки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения от середины лба к вискам)



Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (растирающие движения ушек вверх-вниз)

Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки (нагибание ушных раковин вперед, оттягивание вниз)



И потом уходим пальцами на щеки. Щеки разминаем, чтобы надувались.



Губки разминаем, чтобы улыбались (разминаем губки: верхнюю и нижнюю)



Мы теперь утятки – клювики потянем (губы в трубочку)  
Разомнем их мягко, не задев ногтями (большой и указательный пальчики разминают обе губы)



Уголками губ мы щеки поднимаем (пальчики по очереди поднимают уголки рта)



А потом от носа вниз к губам стекаем (спиралевидные движения по носогубной складке)



Губки пожужим мы (покусать верхнюю и нижнюю губку)  
Шарики надуем (раздувают щеки)



И губами вправо-влево потанцуем (пальчики двигают верхнюю и нижнюю губу в разные стороны)



Мы язык за губу заворачиваем (подвернуть язык под верхнюю губу)  
Кулачком по губе поколачиваем (постучать кулачком по верхней губе)



13 За другую губу заворачиваем (подвернуть язык под нижнюю губу)  
И другим кулачком поколачиваем (поколачиваем кулачком по нижней губе)



Тянем подбородок (разминаем подбородок с оттягиванием его вниз)  
И к ушам щипаем (пощипываем нижнюю челюсть)  
А потом по шейке Ручками стекаем (поглаживаем шейку всей ладонью от ключицы к ключице)



## **«Бурундук»**

(самомассаж лица)

Щёчка, щёчка – два мешочка. (Массируют щёки)

Три-четыре корешочка. (Проводят пальцами от середины лба до подбородка.) Лапкой в щёчку –

Стук, стук: - На здоровье, Бурундук! (Стучат кулачками по щекам.)

## **«Жаворонки»**

(массаж биологически активных зон кожи)

Жаворонушек на проталине распевает, (Проводят большими пальцами по шее от подбородка вниз.)

Он зовёт весну красную, вызывает. (Кулачками энергично проводят по крыльям носа.)

Не летать снегам в чистом поле, растопились,

(Массируют лобную зону – от середины лба к вискам.)

Буйной реченькой в сине море укатились. (Сделав из указательного и среднего пальцев «вилочку», энергично растирают ушную зону.)

## **«Воробей»**

(массаж лица)

Сел на ветку воробей и качается на ней (Двумя ладонями провести от бровей до подбородка и обратно вверх, не слишком надавливая.)

Раз-два-три-четыре-пять – не охота улетать. (Массировать височные впадины указательными пальцами обеих рук, совершая вращательные движения.)