

Подготовка мышц  
лица и шеи  
к артикуляционной  
гимнастике

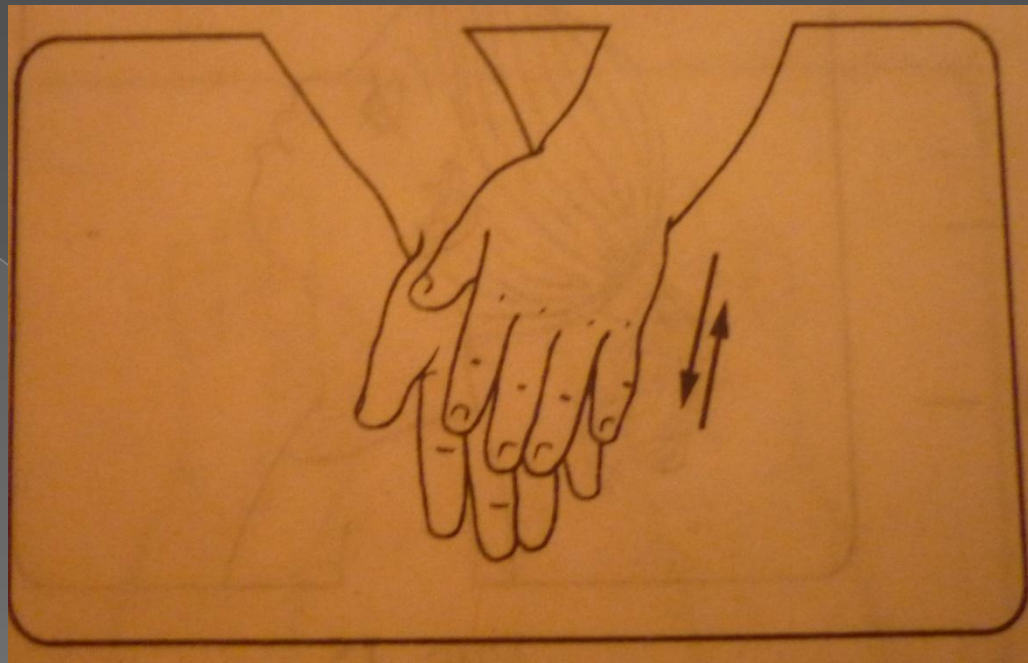
Самомассаж лица и шеи готовит  
мышцы к артикуляционной  
гимнастике, вызывает прилив крови к  
ним, помогает ребенку лучше  
улавливать ощущения от этих мышц и  
управлять ими, делает мимику  
выразительнее.

## Общие правила:

- ❖ Перед занятием ребенок всегда должен мыть руки;
- ❖ Движения сначала показываются отдельно и лишь после усвоения включаются в занятие в полном объёме;
- ❖ Стихотворение ведёт за собой сами движения и их порядок;

- ❖ Удлинение стихотворной строки здесь вызвано необходимостью выполнения разнообразных движений, причем ребенок должен успевать повторить эти движения несколько раз;
- ❖ Ритм стиха задает ритм массажных движений;
- ❖ Темп произнесения текста взрослым замедлен, особенно на первых этапах, чтобы ребенок успевал сделать самомассаж, а не обозначать его движения.

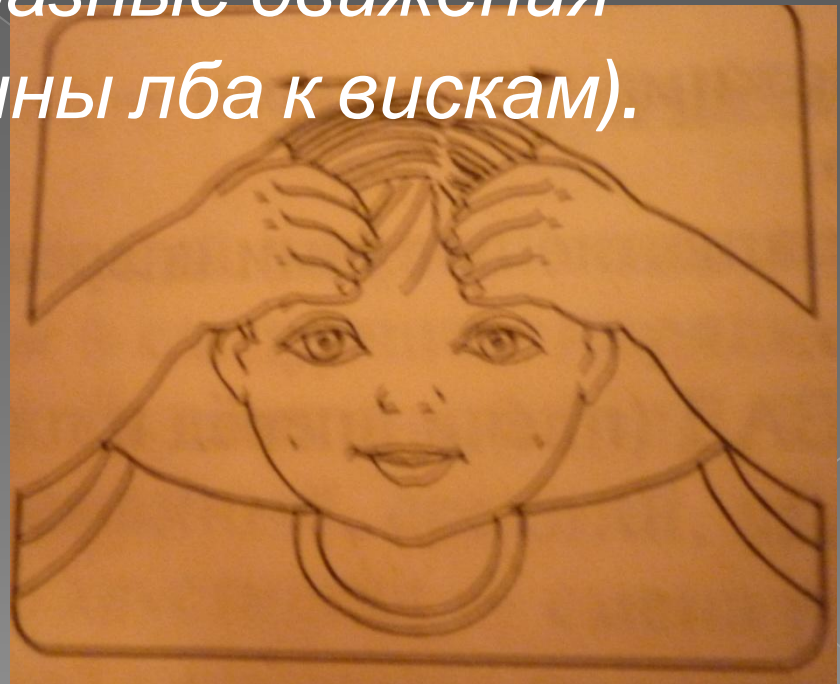
Ручки растираем (потирание ладоней)



И разогреваем (хлопки),

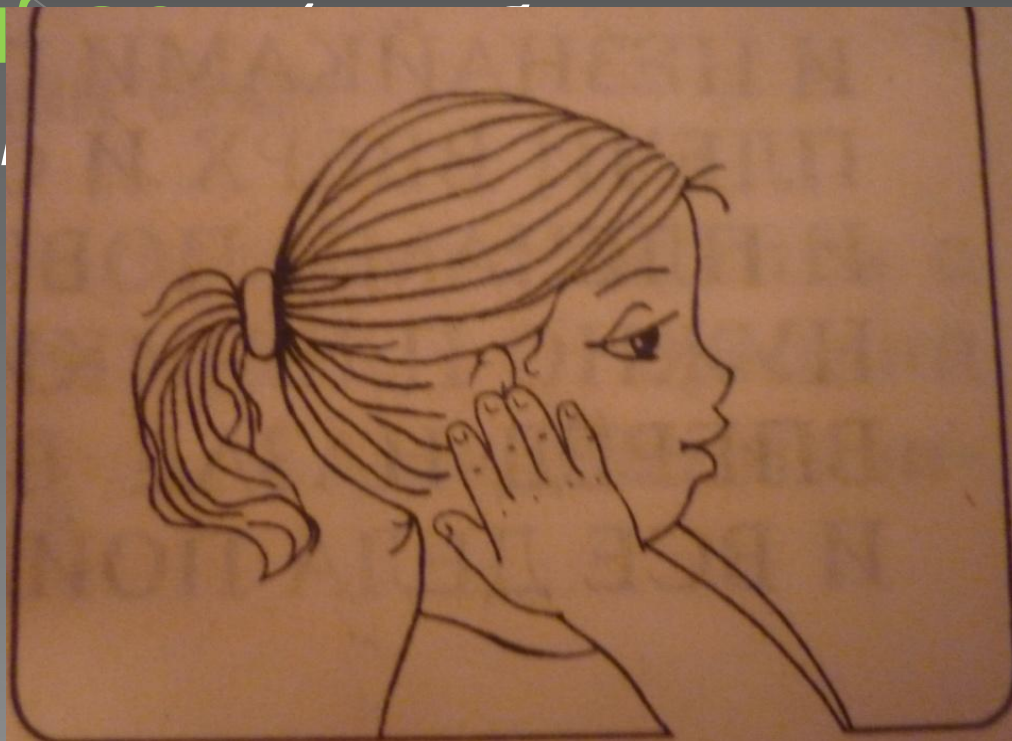
**И лицо теплом своим мы умываем**  
*(разогретыми ладонями проводят по лицу  
сверху вниз),*

**Грабелки сгребают все плохие**  
**МЫСЛИ** *(граблеобразные движения  
пальцами от середины лба к вискам).*



Ушки растираем **вверх и вниз**  
**мы быстро** (*растирание ушных раковин по краю снизу вверх и сверху вниз*).

**Их вперед сгибаем**  
*ушных раковин*



# Тянем вниз за мочки

(оттягива



А потом уходим пальцами на  
**щёчки** (пальцы перебегают на  
щёки).



Щёчки разминаем, чтобы  
надувались (указательный,  
средний и безымянный пальцы  
разминают щёки круговыми  
движ



Губы разминаем, чтобы  
улыбались (большой и  
указательный пальцы разминают



Как утята к утке, клювики

**ПОТЯНЕМ** (вытягивание обеих губ

вг



Разомнем их мягко, не задев

**НОГТЯМИ** (большие и указательные пальцы разминают обе губы).

# Уголками губ мы щёчки

**поднимаем** (средние пальцы рук  
находятся в уголках рта и по очереди  
поднимают то правый, то левый  
уголок)





**А потом от носа мы к губам**

**стекаем** (спиралевидные движения  
средних пальцев рук от крыльев носа  
к уголкам рта по носогубным  
складкам)



Губы пожуем мы

Шарики надует

*(покусывание нижней*

*губы верхними зубами*

*и наоборот; надувание*

*щек с похлопыванием по ним так, чтобы  
губы удерживали воздух).*



# И губами вправо – влево

**ПОТАНЦУЕМ** (указательные пальцы укладываются на губы параллельно друг другу. Например, правый – на верхнюю губу, а левый – на нижнюю, и двигаются навстречу / врозь друг другу).



Под губой язык лежит, кулачок  
в губу стучит (язык – под верхней  
губой и поколачивание кулачком по  
верхней губе).





Под другой губой лежит,  
кулачок другой стучит (язык –  
под нижней губой и поколачивание по  
нижней губе).



# Тянем подбородок и Его щипаем

*(разминание подбородка с  
оттягиванием его вниз:  
пощипывание нижней  
челюсти от подбородка к*



А потом по шейке ручками

**стекаем** (*поглаживание шеи всей ладонью от нижней челюсти к ключицам; середина шеи проходит между большим и остальными пальцами*).