



**История
чудесного
превращения**



**Стимулирующий массаж
артикуляционной мускулатуры**
Проводится от центра к периферии
Укрепление лицевой мускулатуры
осуществляется путём:

- **поглаживания**
- **растирания**
- **разминания**
- **пощипывания**
- **вибрации**

Укрепление лицевой мускулатуры

- ▶ Поглаживание лба от середины к вискам;
- ▶ Поглаживание лба от бровей к волосам;
- ▶ Поглаживание бровей;
- ▶ Поглаживание по векам от внутренних к внешним углам глаз и в стороны;
- ▶ Поглаживание щёк от носа к ушам и от подбородка к ушам;
- ▶ Сжимание подбородка ритмичными движениями;
- ▶ Разминание скуловой и щёчной мышц (спиралевидные движения по скуловой и щёчной мышцам);
- ▶ Пощипывание щёк;

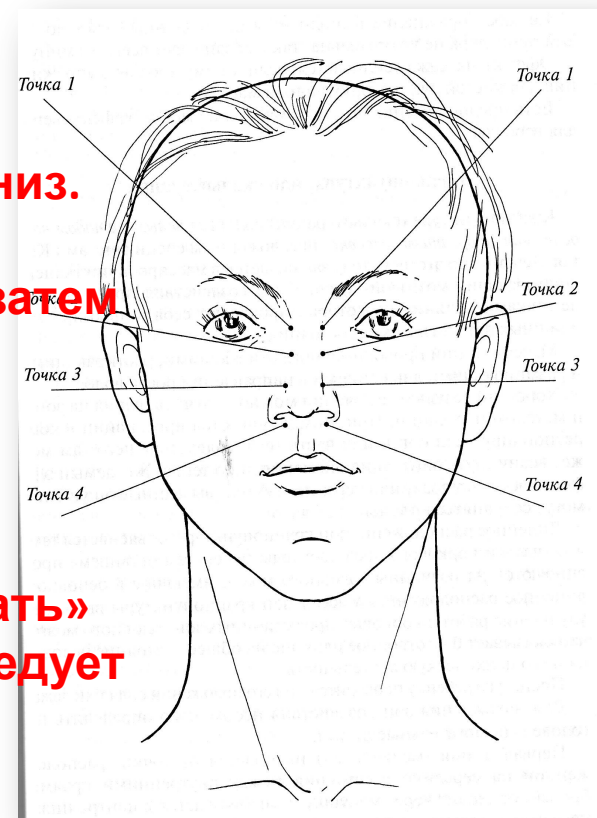
Укрепление губной мускулатуры

- ▶ Поглаживание от середины верхней губы к углам;
- ▶ Поглаживание от середины нижней губы к углам;
- ▶ Поглаживание носогубных складок от углов губ к крыльям носа;
- ▶ Пощипывание губ;
- ▶ Покалывание губ;



Массаж профессора Ауглина

1. **Взявшись за мочки ушных раковин, оттянуть их вниз. Взявшись за верхушки ушей, оттянуть их вверх. Взявшись за середину ушей, оттянуть их вперёд, затем назад и в стороны.**
2. **Указательным и средним пальцами обеих рук одновременно «рисовать круги (массировать круговыми движениями) по контуру щёк.**
3. **Указательными и средними пальцами рук «рисовать» круги по контуру лба на подбородке. Движения следует выполнять обеими руками одновременно, но в противоположных направлениях.**
4. **Указательным и средним пальцами рук «рисовать» вокруг глаз очки (глаза должны быть открыты).**
5. **Подушечками указательных пальцев обеих рук сильно нажимать на нижеуказанные точки на каждую по очереди:**
 - **Точка 1 находится на переносице, на уровне внутренних углов глаза;**
 - **Точка 2 - на середине носовой кости;**
 - **Точка 3 – у края носовой кости(соответствует точке Инь – сянь);**





Мы весну встречаем
С первыми ручьями.
Они весело бегут,
Звонко песенку поют.



Первые капли
В полдень зазвенели.
Стал мороз весною слаб,
Снегу жарко: кап, кап, кап.

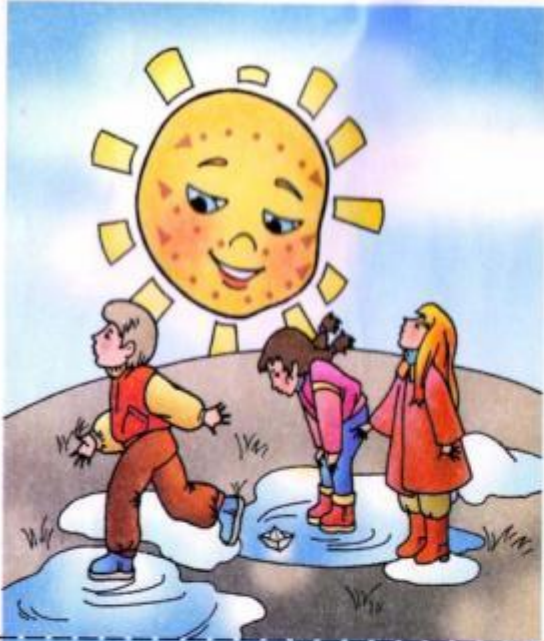
Поглаживающие движения.

НД — от середины лба к верхней части ушей,
от носа к средней части ушей,
от середины подбородка к нижней части ушей.

Постукивающие движения.

НД — от середины лба к верхней части ушей,
от носа к средней части ушей,
от середины подбородка к нижней части ушей.





Шлёпаем по лужам
После зимней стужи.
Каждый год весной потоп.
Под ногами: шлёп, шлёп, шлёп.

Похлопывающие движения.

НД — от середины лба к верхней части ушей,
от носа к средней части ушей,
от середины подбородка к нижней части ушей.



Льдинки звонкие разбились
И поплыли по реке,
И серёжки распушились
На осине и ольхе.

Зигзагообразные движения.

НД — от середины лба к верхней части ушей,
от носа к средней части ушей,
от середины подбородка к нижней части ушей.

