



**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;

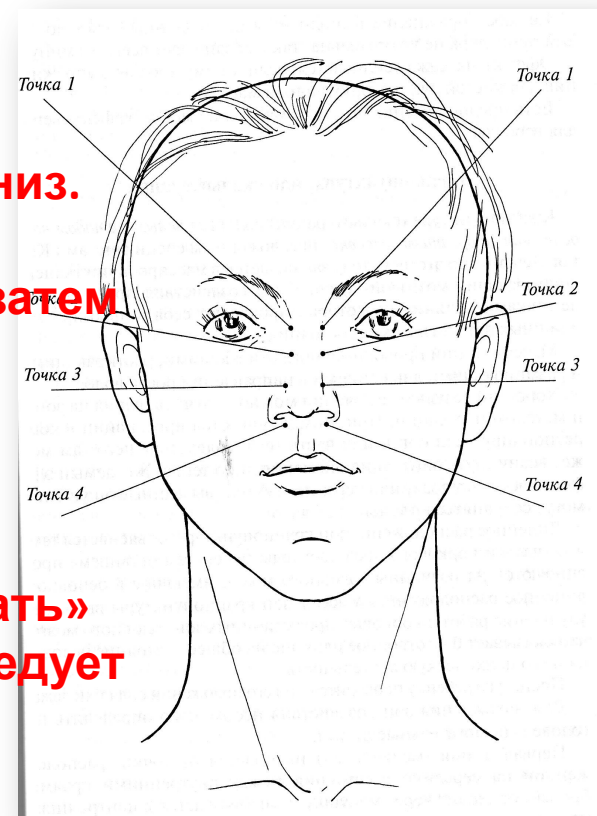
## Укрепление губной мускулатуры

- ▶ 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.

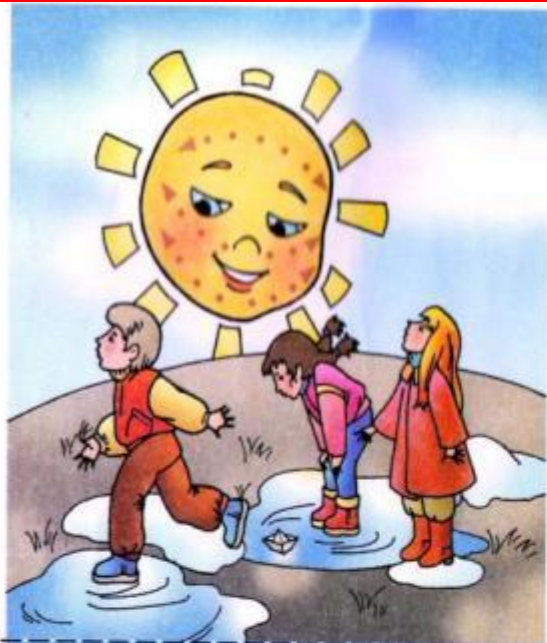
*Поглаживающие движения.*

**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.

