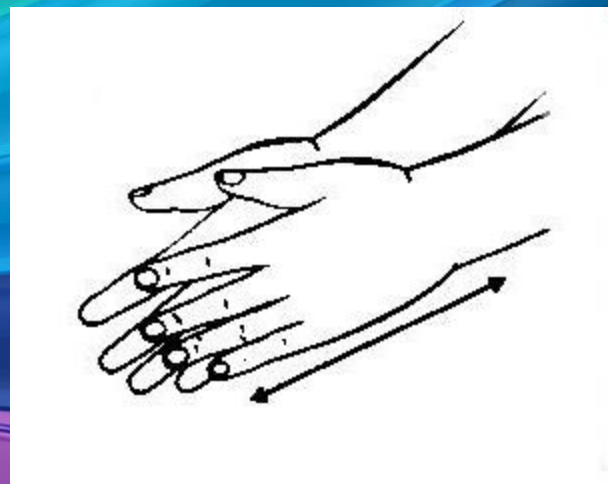




Самомассаж лица, ушей и шеи

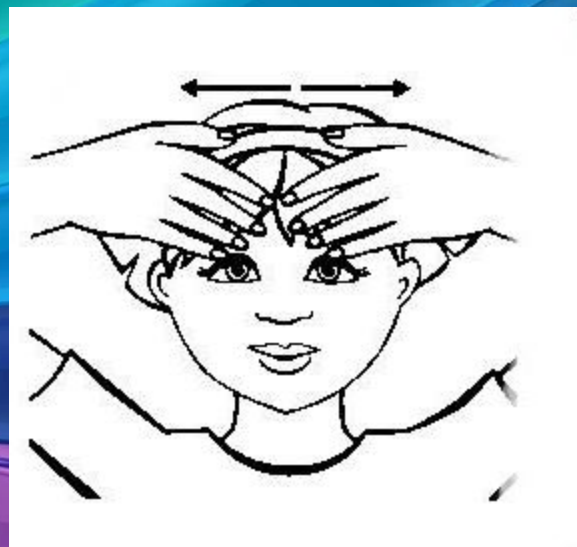
- Перед занятием дети должны вымыть руки. Такой самомассаж желательно проводить перед НОД. Он займет у вас от 3 до 5 минут . Ручки растираем и разогреваем (потереть ладонки, похлопать)





Самомассаж лица, ушей и шеи

- И лицо теплом своим мы умываем (ладошками проводят по лицу сверху вниз) .
- Грабелки сгребают все плохие мысли (граблеобразные движения от середины лба к вискам)





Самомассаж лица, ушей и шеи

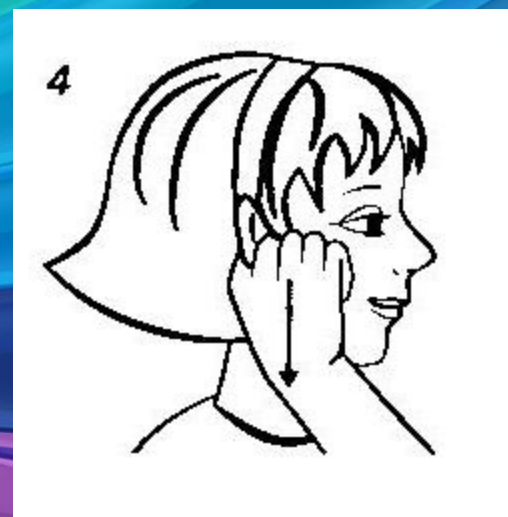
- Ушки растираем вверх и вниз мы быстро (растирающие движения ушек вверх-вниз)





Самомассаж лица, ушей и шеи

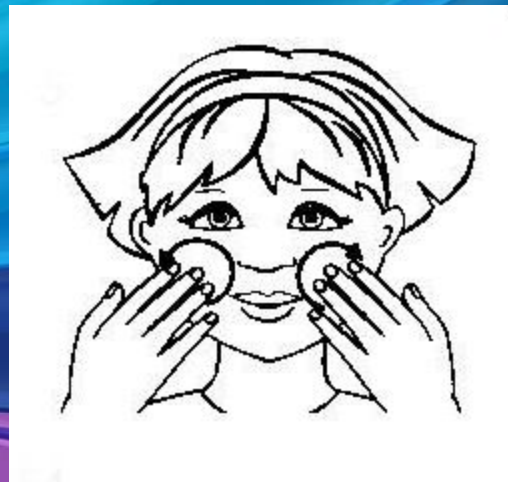
- Их вперед сгибаем,
тянем вниз
(нагибание ушных
раковин кпереди,
оттягивание вниз)





Самомассаж лица, ушей и шеи

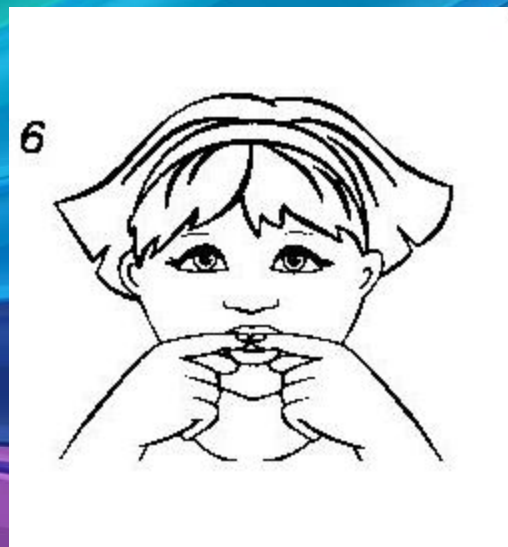
- И потом уходим пальцами на щеки. Щеки разминаем, чтобы надувались.





Самомассаж лица, ушей и шеи

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





Самомассаж лица, ушей и шеи

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





Самомассаж лица, ушей и шеи

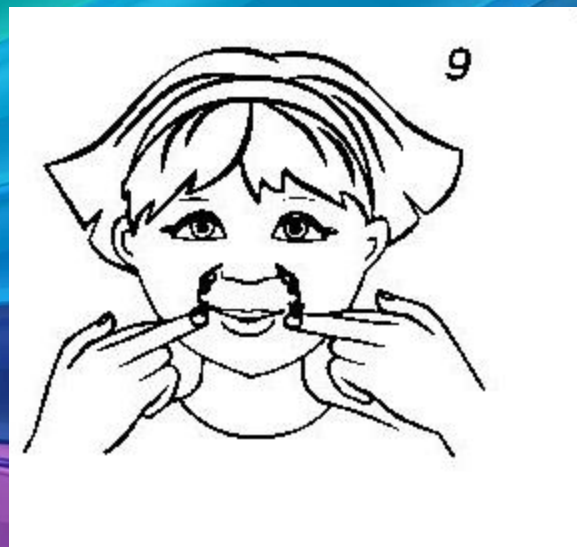
- Уголками губ мыщечки поднимаем (пальчики по очереди поднимают уголки рта)





Самомассаж лица, ушей и шеи

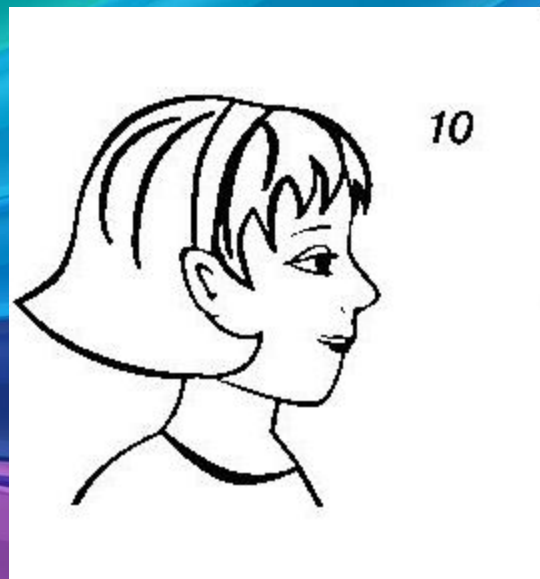
- А потом от носа вниз к губам стекаем (движения по носогубной складке)





Самомассаж лица, ушей и шеи

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

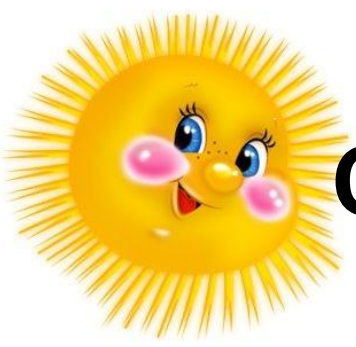




Самомассаж лица, ушей и шеи

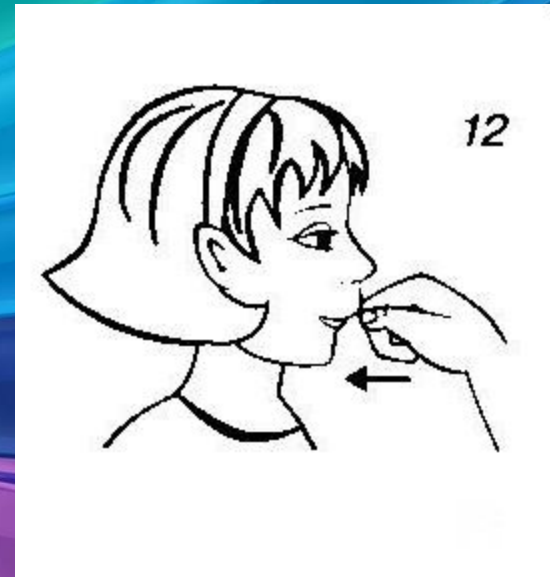
- И губами вправо-влево потанцуем (пальчики двигают верхнюю и нижнюю губу в разные стороны)





Самомассаж лица, ушей и шеи

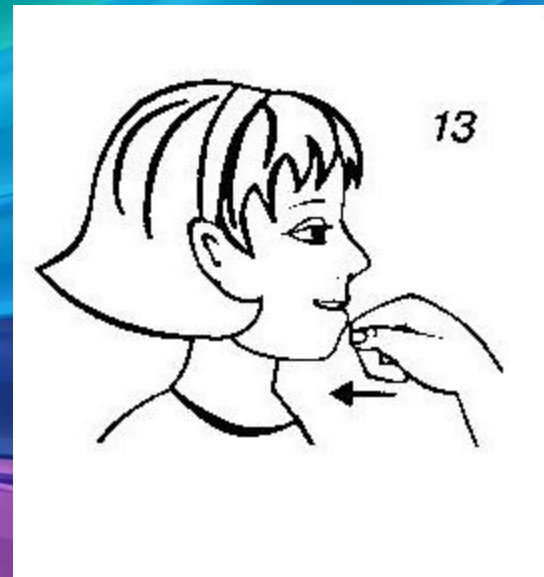
- Мы язык за губу заворачиваем (подвернуть язык под верхнюю губу)
Кулачком по губе поколачиваем (постучать кулачком по верхней губе)

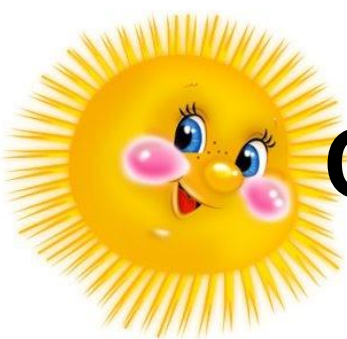




Самомассаж лица, ушей и шеи

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





Самомассаж лица, ушей и шеи

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

