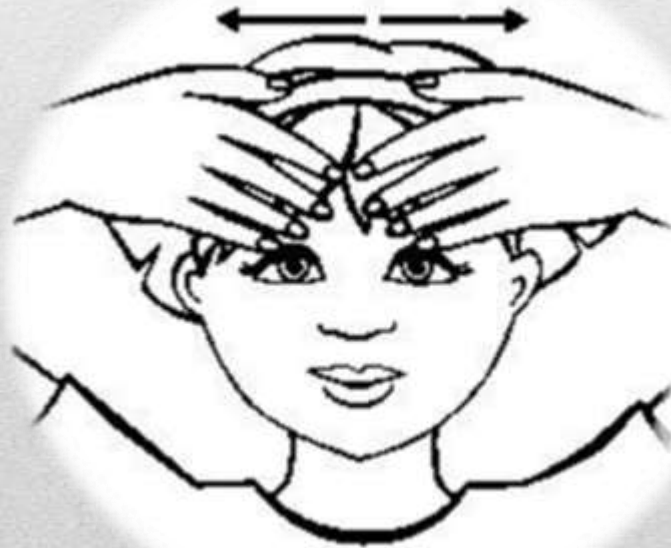
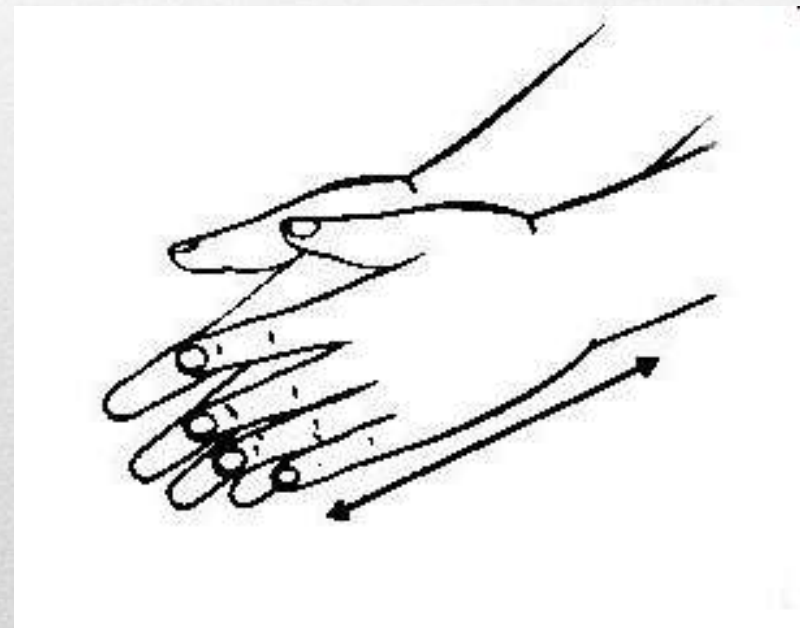


Самомассаж лица и шеи



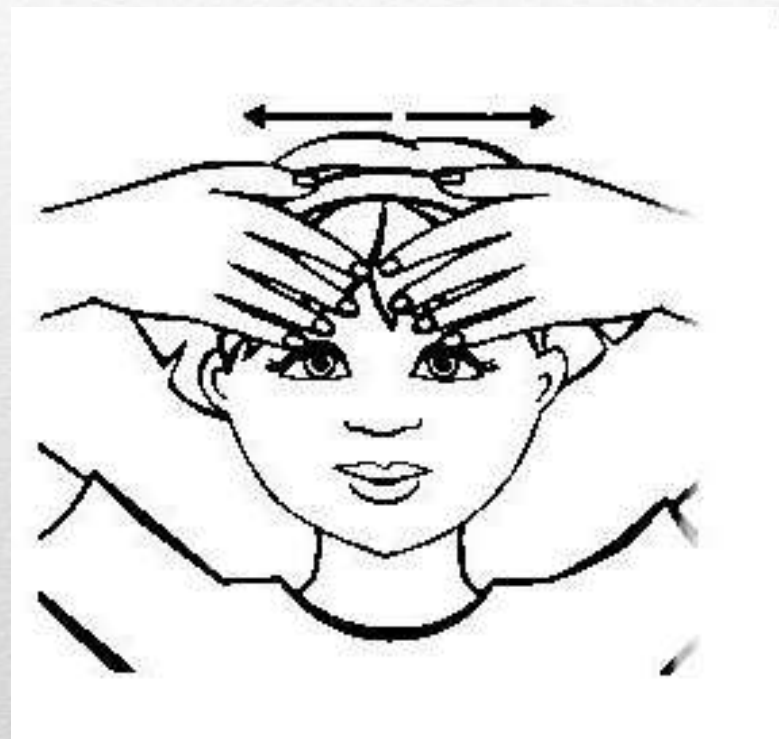
Самомассаж лица и шеи

- Перед занятием дети должны вымыть руки. Такой самомассаж желательно проводить перед каждым занятием по артикуляционной гимнастике. Он займет 3 - 5 минут . Ручки растираем и разогреваем (потереть ладонки, похлопать) .



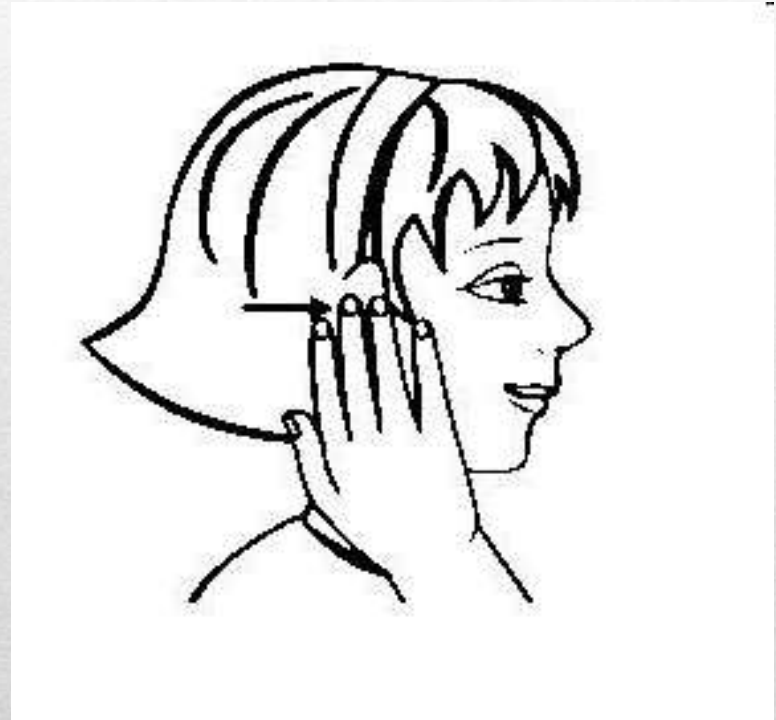
Самомассаж лица и шеи

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



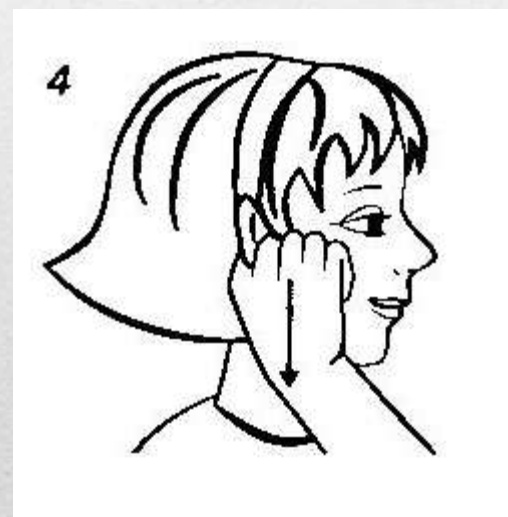
Самомассаж лица и шеи

- Ушки растираем быстрыми движениями вверх и вниз (растирающие движения ушей вверх-вниз).



Самомассаж лица и шеи

- Ушки вперед сгибаем, тянем вниз за мочки (нагибание ушных раковин кпереди, оттягивание вниз).



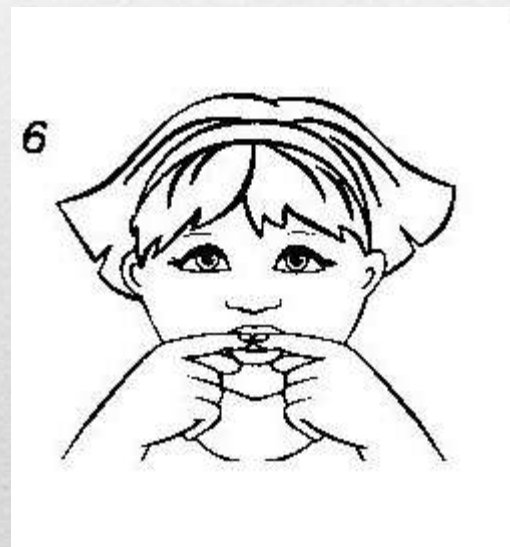
Самомассаж лица и шеи

- Переходим пальцами на щеки. Щеки разминаем, чтобы лучше надувались.



Самомассаж лица и шеи

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



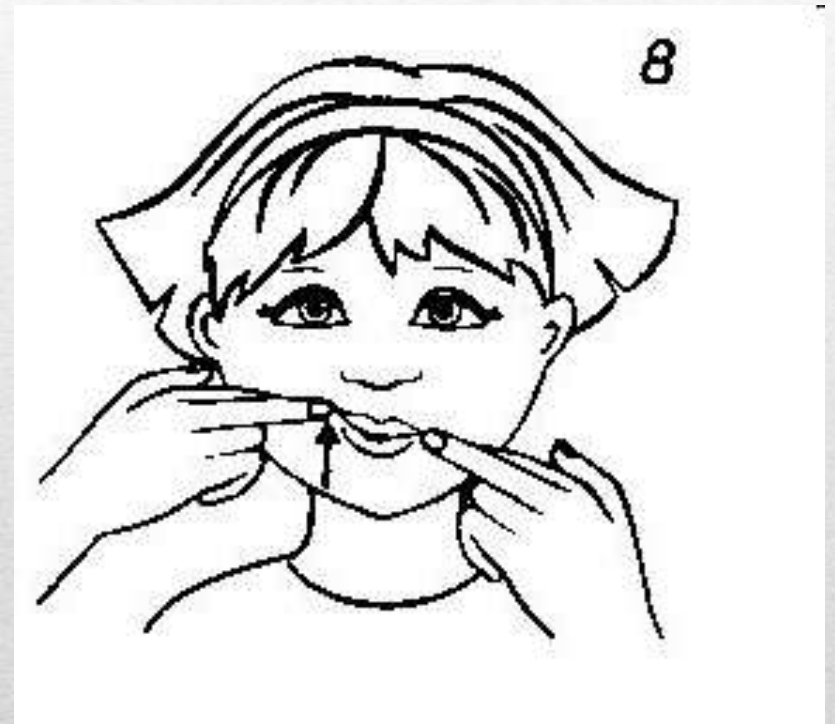
Самомассаж лица и шеи

- Мы теперь утятки. Клювики потянем (губы трубочкой), разомнем их мягко, не задев ногтями (большой и указательный пальчики разминают обе губы).



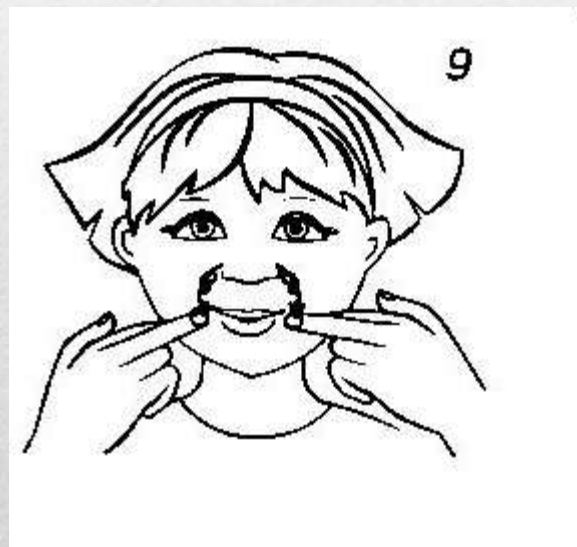
Самомассаж лица и шеи

- Уголками губ мы щечки поднимаем (пальчики по очереди поднимают уголки рта).



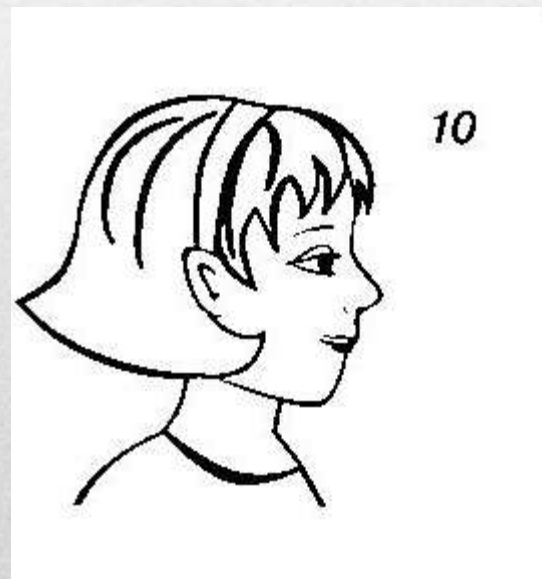
Самомассаж лица и шеи

- А потом от носа вниз к губам «стекаем» (спиралевидные движения по носогубной складке).



Самомассаж лица и шеи

- Губки пожуюем мы (покусать верхнюю и нижнюю губки).
- Шарики надует (раздувают щеки).



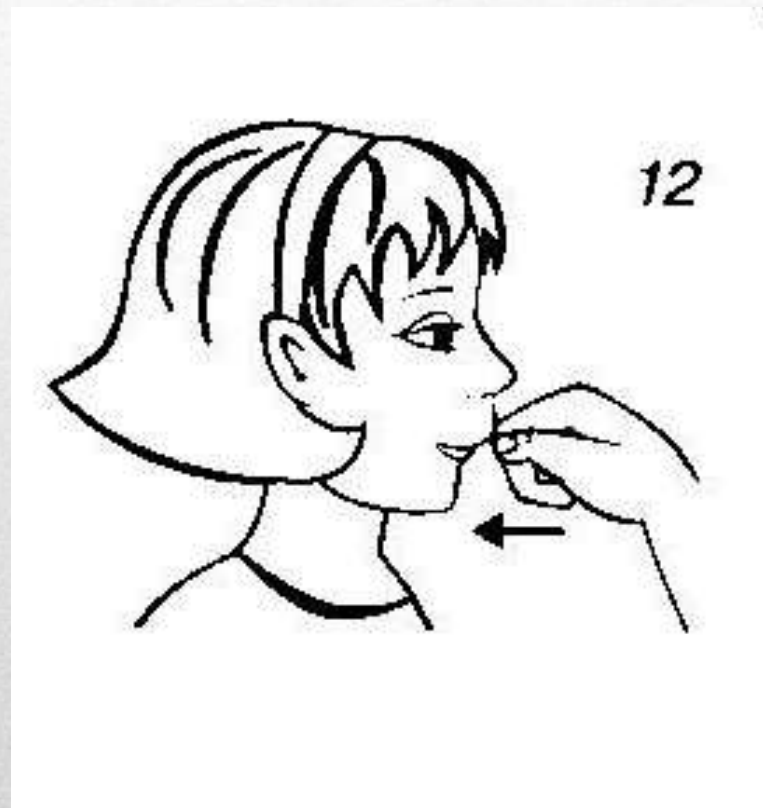
Самомассаж лица и шеи

- И губами вправо-влево «потанцуем» (пальчиками двигают верхнюю и нижнюю губу в разные стороны).



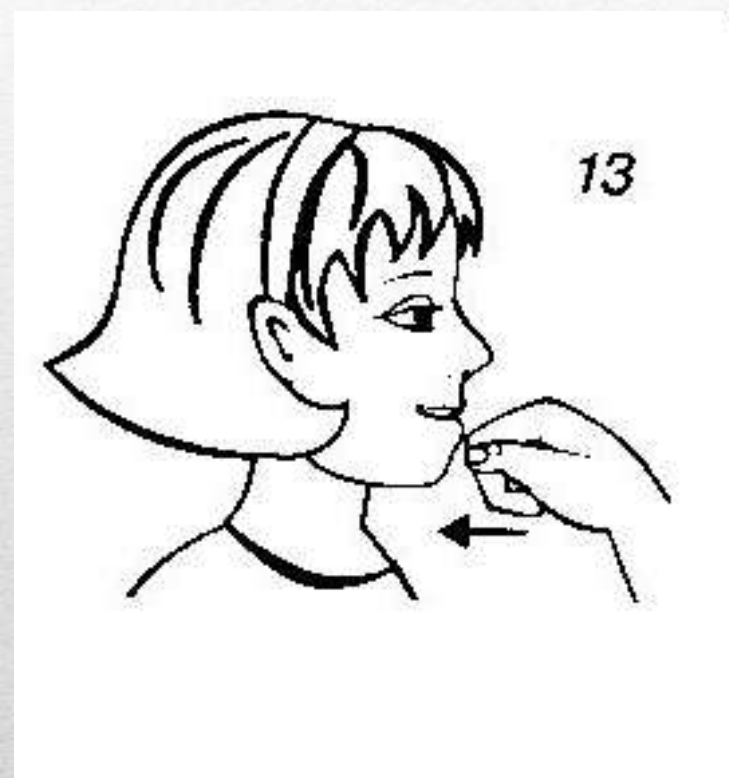
Самомассаж лица и шеи

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



Самомассаж лица и шеи

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



Самомассаж лица и шеи

- 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).

