|  |  |
| --- | --- |
|  ***Картотека упражнений*****для выполнения самомассажа мимических** **мышц лица, губ, языка и ушных раковин.***Авторы:* **Куликовская Т. А. Массаж лицевых мышц.** Изд. Книголюб, 2004 . (Серия «Развитие и коррекция»). **Дьякова, Е. А. Логопедический массаж.**Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 96 с.,8л. ил.Материалы интернет сайтов, собственные упражнения. |  **Массаж ушных раковин.** В области ушных раковин находится большое количество биологически активных точек. Воздействие на биологические активные точки ( БАТ) ушной раковины может: - быстро повысить тонус состояния нервной системы,- снять утомление, мобилизовать работоспособность всего  организма,- активизировать работу мышц речевого аппарата.  ***Массаж ушных раковин – это активизирующий массаж.***  |
|  ***Картотека упражнений*****для выполнения самомассажа мимических** **мышц лица, губ, языка и ушных раковин.****Цель:** *активизация или расслабление мышечного тонуса.****Задачи:***1. Улучшение качества артикуляционных движений.2. Помощь в нормализации тонуса мышц мимической и артикуляционной  мускулатуры.3. Стимулировать кинестетические ощущения.***Противопоказания:***1. Острое инфекционное заболевание, недомогание.2. Высыпания, гнойнички, трещины на коже лица, герпес, конъюктивит.3. Синяки на лице, аллергия, солнечный ожог.4. Проблемы во рту – различные воспаления или выпадение зубов. ***Методические указания:****Перед проведением самомассажа, ребёнок должен быть умыт.**Длительность одного сеанса 3-7 мин.* *Каждое движение выполняется в среднем 4-6 раз.**Проводится индивидуально и фронтально.* *Приёмы самомассажа можно проводить после утренней гимнастики, дневного сна, как часть динамической паузы для снятия напряжения, активизации внимания.* |  ***САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН***  ***Основные упражнения:******1. «Трём ушки».***Перетирать ушные раковины сверху вниз и снизу вверх  большим и указательными пальцами.***2. «Тянем ушки»***Захватить кончиками пальцев мочки ушей и потянуть их вниз. (повторить 5 раз). *(На мочке уха расположены зоны миндалин, полости рта,*  *верхней и нижней челюстей. Поэтому упражнение полезно для*  *активизации мышц артикуляционного аппарата.)****3. Массаж козелка.*** Ввести указательный палец в наружное слуховое отверстие и прижать кпереди выступ ушной раковины, слегка надавливая на него в течение 30 сек*. (Упражнение помогает при насморке, кашле, осиплости голоса.)****4. Массаж противозавитка.*** Прижать указательным пальцем противозавиток, т. е. выступ сзади наружного прохода. Массировать его сверху вниз 30 сек. *(Упражнение благотворно сказывается на звучании речевого голоса.)* |
|  ***Самомассаж ушных раковин.*** Ушки мы свои найдём, с ними мы играть начнём.Ловко с ними мы играем: Пальчиками по ним снизу вверх переступаем.  А сейчас их тянем вверх, а потом их тянем вниз. Раз – два, раз – два. Вот и кончилась игра.А раз кончилась игра, наступила ТИ – ШИ – НА. |  ***Самомассаж ушных раковин.*** Ши – ши – ши – что-то шепчут камыши. *Ладонями накрыть уши, пальцами захватить* *затылок и легко постучать по нему.*Шах- шах- шах- это утка в камышах.*Провести пальцами по краям ушных раковин сверху вниз до мочек.*Шей – шей – шей – выходи из камышей.*Зажать край ушной раковины между большим и указательным пальцами, двигаясь снизу вверх.*Шах – шах – шах – нет уж утки в камышах.*Потянуть ушные раковины вверх, в стороны, вниз.*Ши – ши – ши – что же шепчут камыши.*Закрыть уши ладонями.* |
|  ***Самомассаж ушных раковин.*** **1. «Погреем ушки».***Приложить ладони к ушным раковинам и потереть их.***2. « Потянули за ушки».***Взяться пальцами за ушные мочки и потянуть их вниз 3-5 раз.***3. «Послушаем тишину».***Накрыть ушные раковины ладонями. Подержать их в таком положении 2-3 сек.****Самомассаж ушных раковин.*** Раз, два, три, четыре, пять –Будем с ушками играть.Есть у ушка бугорокПод названьем «козелок».Напротив ушко мы помнёмИ опять считать начнём.Раз, два, три, четыре, пять –Продолжаем мы играть.Сверху в ушке ямка есть,Нужно ямку растереть.Раз, два, три, четыре, пять –Продолжаем мы играть.Ушкам отдыхать пора,Вот и кончилась игра. |  ***Самомассаж ушных раковин.***  **«Обезьянки – хохотушки».** Обезьянки – хохотушки  *(Массаж от мочки до восходящей части завитка ).* От хвоста и до макушки  *(Массаж от мочки до восходящей части завитка ).* Тянут ушки, щиплют ушки, *( Тянем ушки вверх, в стороны, вниз).* Обезьянки – хохотушки!  *( Загибаем ушные раковины вперёд).****САМОМАССАЖ***  ***«Игра с уш***  |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА*** ***Комплекс «*Времена года».** *Упражнение* ***1.******Поглаживающие движения*****Если солнце пригревает, в небе ласточка летает.** *(Поглаживающие движения* *от середины лба к верхней части ушей*).**Стало сухо и тепло –** ***(Направление движений*** *– от носа к средней части ушей),***Значит ЛЕТО к нам пришло.*****(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей.*  |  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА*** ***Комплекс «*Времена года».** *Упражнение* ***3.Спиралевидные движения*****Если вьюга и пурга****Намели вокруг снега***(Спиралевидные движения.****Н.Д.*** *– от середины лба к верхней части ушей).***И укутали дома –** *(****Н. Д.-*** *от носа к средней части ушей).***Значит, к нам пришла ЗИМА.*****(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей.* |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «*Времена года».**  *Упражнение* ***2. Постукивающие движения.*****Если дождь стучит по крыше,** **То сильней, то тише, тише**.*(Постукивающие движения.****Н.Д.*** *– от середины лба к верней части ушей.)***Землю всю листва укрыла –** *(****Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Значит, ОСЕНЬ наступила.***(****Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК******Комплекс 1.«*Солнышко проснулось».**  **1.**  **Ладошка – это солнышко,***(Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки).***А пальчики – лучи!***(Поочерёдно поглаживать пальцы от кончиков пальцев к основанию.)***Поёт о солнце скворушка,***(Сомкнуть пальцы и соединить их кончиками с кончиком большого пальца). «Клюв закрыт»***Кричат о нём грачи.***Затем сомкнутые пальцы немного приподнять.**«Клюв открыт».* |  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА*** ***Комплекс «*Времена года».** *Упражнение* ***4. Поглаживающие движения*****Если тает снег и лёд,****Ручеёк журчит, поёт,***(Спиралевидные движения.****Н.Д.*** *– от середины лба к верхней части ушей).***Медведю стало не до сна –** *(****Н. Д.-*** *от носа к средней части ушей).***Значит, к нам пришла ВЕСНА.*****(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей.* ***САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК******Комплекс 1.*** ***«*Солнышко проснулось».**  **3.**  **Пальчики - лучики проснулись,** **Наклонились, потянулись.***(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их).***Быстро встали на зарядку,***(Поочерёдно поглаживать и называть пальцы)***Рассчитались по порядку:****Большой, указательный, средний, безымянный и мизинец – самый последний!*****(Н.Д.*** *– от кончиков пальцев к основанию.)* |
|  ***САМОМАССАЖ ПАЛЬЦЕВ РУК******Комплекс 1.*** ***«*Солнышко проснулось».** **2.****Солнышко милое.****Поделись своею силою!***Поглаживать правую ладонь пальцами левой руки.***Просыпайтесь, лучики,****Согревайтесь, рученьки.***Поочерёдно растирать пальцы.****Н.Д. –*** *от кончиков пальцев к основанию.*  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА******Комплекс 1. «*Солнышко проснулось».** **5.*****«Солнечные лучики касаются щёк».*****Солнышко проснулось** *(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их).***К щёчкам прикоснулось,****Лучиками провело: и погладило, и погладило!***(Проводить пальчиками обеих рук по щекам.****Н.Д.*** *- от носа к средней части ушей.)* |  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА*** ***Комплекс 1.***  ***«*Солнышко проснулось».** **4.** ***«Солнечные лучики касаются лба».*** **Солнышко проснулось** *(Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их).***Лобика коснулось,****Лучиками провело: и погладило, и погладило!***(Проводить пальчиками обеих рук по лбу.****Н.Д.*** *- от середины лба к верхней части ушей.)* |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА*** ***Комплекс 1.*** ***«*Солнышко проснулось».** **6.*****«Солнечные лучики касаются лба, щёк и подбородка».*** **Солнце лицо согрело.** **Потеплело, потеплело.****(***Поглаживающие движения* *от середины лба к верхней части ушей).***Наши руки потянулись,** *(****Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Наши губы улыбнулись***.**(Потянуться руками вверх, улыбнуться).* |  |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***   ***Комплекс* «ЛЕТО».**  *Упражнение* ***1****.* ***Поглаживающие движения.*** **Лето, лето, лето!****Летом много света.***(Поглаживающие движения от середины лба к верхней части ушей).***Солнце светит ярко,*****(Н.Д****. - от носа к средней части ушей).***Стало очень жарко.*****(Н.Д.*** *– от середины подбородка к нижней части ушей).* |  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***   ***Комплекс* «ЛЕТО».** *Упражнение* ***3****.* ***Волнообразные движения.*****В тёплый солнечный денёк****Прилетел к нам ветерок,***(Волнообразные движения от середины лба к верхней части ушей).***Стал волною он играть,*****(Н.Д****. - от носа к средней части ушей).***Нашу лодочку качать.*****(Н.Д.*** *– от середины подбородка к нижней части ушей).* |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс* «ЛЕТО».**  *Упражнение* ***2.* *Постукивающие движения.*****Лето, лето, лето!****Тёплый дождик, где ты?***(Постукивающие движения от середины лба к верхней части ушей).***Погуляем под дождём*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***И, быть может, подрастём.***(****Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* |  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс* «ЛЕТО».** *Упражнение* ***4.*** ***Зигзагообразные движения.*** **Подари нам лето,****Солнечного света,***(Зигзагообразные движения* ***Н.Д****.- от середины лба к верней части ушей).***Тёплую погоду,*****(Н.Д****.- от носа к средней части ушей).***Дальние походы.*****(Н.Д****.- от середины подбородка к нижней части ушей).* |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс* «ЛЕТО».** *Упражнение* ***5. Поглаживающие движения.*** **Лето, лето, лето!****Солнышком согреты***(Поглаживающие движения.* ***Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***И деревья, и кусты,*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***И душистые цветы.*****(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* |  |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***    ***Комплекс «ОСЕНЬ».****Упражнение* ***1. Лёгкие поглаживающие движения.*****Осень в гости к нам пришла.****Краски яркие взяла.** *(Лёгкие поглаживающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Стала жёлтою трава,*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Разноцветною - листва.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***    ***Комплекс «ОСЕНЬ».****Упражнение* ***2. Спиралевидные движения.*****Осень в гости к нам пришла.****Сильный ветер принесла.***(Спиралевидные движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Листья пёстрые летят…*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Осень любит листопад.*****(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ОСЕНЬ».****Упражнение* ***5.Пощипывающие движения.*****Осень в гости к нам пришла,****В огород нас позвала.***(Пощипывающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Не ленись, да поспевай,*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Собирай - ка урожай !*****(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***   ***Комплекс «ЗИМА»****Упражнение* ***1. Поглаживающие движения.*****Смотрят дети из окна:****По дорожке ледяной***(Поглаживающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***В гости к нам идёт зима*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***В белой шубке меховой.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ЗИМА».****Упражнение*  ***2. Спиралевидные движения.*****Белая метелица****По дорогам стелется,** *(Спиралевидные движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Закружилась над землёй,*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Затянула небо мглой.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***   ***Комплекс «ЗИМА».****Упражнение* ***5****.* ***Растирающие движения.*****Побежим домой скорей.****Не догонит нас Мороз!** *(Растирающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Мы ладонью поскорей*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Разотрём мы щёки, нос.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей)* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ЗИМА».*** *Упражнение* ***6. Поглаживающие движения.*****Завтра снова будем мчаться****На коньках и на санях.** *(Поглаживающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***И на лыжах с гор кататься –** ***(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Ведь зима у нас в гостях!** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей)* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ВЕСНА».****Упражнение* ***1.******Поглаживающие движения.*****Мы весну встречаем****С первыми ручьями.***(Поглаживающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Они весело бегут,*****(Н. Д****. – от носа к средней части ушей).***Звонко песенки поют.** ***(Н. Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ВЕСНА».****Упражнение* ***2.******Постукивающие движения.*****Первые капели****В полдень зазвенели.***(Постукивающие движения****Н. Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Стал мороз весною слаб,*****(Н. Д****. – от носа к средней части ушей).***Снегу жарко: кап, кап, кап!*****(Н. Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ВЕСНА».*** *Упражнение* ***5. Спиралевидные движения.*****Обогрела всех весна.****Пробудила лес от сна.** *(Спиралевидные движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Все, кто спал, весной проснулись.*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Птицы с юга к нам вернулись.*****(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ВЕСНА».*** *Упражнение* ***6 . Поглаживающие движения.*****Землю солнышко согрело,****И трава зазеленела.***(Поглаживающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***День весенний стал длиннее,*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Небо ярче, голубее.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* |  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ОСЕНЬ».****Упражнение* ***3. Постукивающие движения.*****Осень в гости к нам пришла,****Дождь с собою принесла.***(Постукивающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Мелкий дождик моросит,*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***У деревьев грустный вид.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ОСЕНЬ».****Упражнение* ***4. Зигзагообразные движения.*****Осень в гости к нам пришла,****Птичек в стаи собрала:** *(Зигзагообразные движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***«Стало холодно вокруг,** ***(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Вам пора лететь на юг!»** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ЗИМА»*** *Упражнение* ***3. Лёгкие постукивающие движения.*****За снежинками снежинки****Тихо кружатся, летят.***(Лёгкие постукивающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Укрывает все тропинки*****(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Покрывалом снегопад.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ЗИМА»*** *Упражнение* ***4. Пощипывающие движения.*****На ветвях развесил иней****Ночью дедушка Мороз.***(Пощипывающие движения****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Он сегодня очень сильный –** ***(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).***Щиплет щёки, лоб и нос.** ***(Н.Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).*  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ВЕСНА».****Упражнение* ***3.******Похлопывающие движения.*****Шлёпаем по лужам****После зимней стужи.***Похлопывающие движения.****Н.Д****. – от середины лба к верхней части ушей).***Каждый год весной потоп.*****(Н. Д****. – от носа к средней части ушей).***Под ногами: шлёп, шлёп, шлёп!*****(Н. Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***  ***Комплекс «ВЕСНА».****Упражнение* ***4.******Зигзагообразные движения.*****Льдинки звонкие разбились****И поплыли по реке,***(Зигзагообразные движения.****Н. Д****. – от середины лба к верхней части ушей ).***И серёжки распушились*****(Н. Д****. – от носа к средней части ушей).***На осине и ольхе.*****(Н. Д****. – от середины подбородка к нижней части ушей).* |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА***Руки растираем и разогреваем,  И лицо теплом своим мы согреваем. Грабельки сгребают все плохие мысли, Ушки растираем вверх и вниз мы быстро. Их вперёд сгибаем, тянем вниз за мочки. А теперь погладим пальцами мы щёчки. Щёчки разминаем, чтобы надувались. Губки пожуём мы, чтобы улыбались. |  |
|  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА*** ***«Мороз». В. Орлов.******Всё злее, злее, злее на улице мороз.***  *(Пощипывать щёки пальцами обеих рук от носа к средней части ушей) – 2 раза.*  *(Пощипывать щёки, уши).*  ***И каждый потеплее закутывает нос.****( Поглаживать нос кончиками пальцев сверху вниз – 4 раза).****И людям,******(Н.Д****. – от носа к средней части ушей).****И машинам теперь не до красы.****( Надуть щёки, потереть их кулачками)****И люди, и машины закутали носы.****(Выполнять лёгкие поглаживания кончиками пальцев**от середины лба, от носа, от подбородка в стороны.**Закрыть нос двумя ладонями).*  *Учитель – логопед МДОУ « Д/с №55» Белова Е. А.* |  ***САМОМАССАЖ ЛИЦА*** **Загадка.****Пушистая вата** *(Имитация лепки больших комков ладонями)***Плывёт куда - то.** *(Волнообразные движения правой рукой, затем левой в противоположные стороны).***Чем вата ниже.** *(Поднять руки вверх, затем приблизить кончики пальцев обеих рук к щекам)***Тем дождик ближе.***(Выполнять постукивающие движения от середины лба, носа, подбородка).**Учитель – логопед МДОУ « Д/с №55» Белова Е. А.* |
|  ***САМОМАССАЖ МЫШЦ ГОЛОВЫ И ШЕИ.******1. «Я хороший».***Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.*(Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.)****2. «Наденем шапочку».***Исходное положение рук то же.Движения обеих ладоней вниз к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к ярёмной ямке. |  ***САМОМАССАЖ МЫШЦ ЛБА И ГЛАЗ.*** ***1.«Рисуем дорожки».***Движения пальцев от середины лба к вискам. ***2. «Рисуем яблочки».***Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.***3. «Рисуем ёлочки».***Движения пальцев от середины лба к вискам.***4. «Пальцевый душ».***Лёгкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.***5. «Рисуем брови».***Проводить по бровям о переносицы к вискам каждым пальцем поочерёдно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.***6. «Наденем очки».***Указательным пальцем проводить, легко касаясь от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по брови к вискам.***7. «Глазки спят».*** Закрыть глаза и легко прикрывать пальцамивеки. Удержать в течение 3– 5 сек. |
|  ***САМОМАССАЖ МЫШЦ ГУБ.******1. «Нарисуем усы».*** Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта.***2. «Весёлый клоун».*** Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к углам рта, а затем вверх к скуловой кости.***3. «Грустный клоун».*** Движение указательными и среднимипальцами от середины верхней губы к углам рта, а затем к углам нижней челюсти.***4. «Клювик».*** Движение указательными пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.***5. «Погладим подбородок*».** Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.***6. «Расчёска».***Поглаживание губ зубами.***7. «Молоточек».*** Постукивание губ зубами.***8. «Пылесос».***Всасывание верхней и нижней губы попеременно.***9. «Кролик».***Попеременное пожёвывание то верхней, то нижней губы.***10. «Дождик».***Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, то же самое с нижней губой. |  ***САМОМАССАЖ МЫШЦ ЩЁК.******1. «Нарисуем три дорожки».*** Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.***2. «Нарисуем кружочки».*** Круговые движения кончиками пальцев по щекам.***3. « Погреем щёчки».*** Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.***4. «Паровозики».***Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам.Производить круговые движения, смещая мышцы щёк сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки**.** Можно сопровождать круговые движения ритмичным произнесением: «Чух – чух – чух»!***5. «Дождик».*** Набрать воздух под щёки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.***6. «Испечём блинчики».*** Похлопать ладошками по щекам.***7. « Умыли личико».*** Ладонями обеих рук производить лёгкие поглаживающие движения от середины лбаа вниз по шекам к подбородку |