|  |  |
| --- | --- |
| ***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 бугорок  Под названьем «козелок».  Напротив ушко мы помнём  И 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 пальцами  веки. 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 средними  пальцами 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 |