|  |  |
| --- | --- |
|  | **2013** |
|  |  Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №1»Энгельсского муниципального района Саратовской области. Мастер-класс учителя – логопеда: Ментюковой Екатерины Сергеевны. |

|  |
| --- |
| **[ Гимнастика для лица (self-lifting). ]** |
|  |

**Гимнастика для лица (self-lifting).**

Это естественная и простая гимнастика для лица, если выполнять её регулярно, то улучшается кровообращение во всех слоях кожи и клетки снабжаются кислородом и питательными веществами, а мышцы становятся сильнее. Этот простой и оригинальный метод омоложения лица абсолютно безопасен и подходит для женщин и мужчин в любом возрасте. А главное, что этот метод чрезвычайно эффективен.

Чем раньше вы начнёте заниматься, тем лучше.

Этот метод позволяет сохранить эластичность кожи и улучшить цвет лица, но даже если появились морщины или другие признаки старения не отчаивайтесь, этот комплекс упр. для лица поможет справиться и с ними.

 Сначала, в течение 2ух месяцев, делайте гимнастику ежедневно, но а если желаемый результат будет достигнут, достаточно 5 минут 3 раза в неделю.

Перед началом упр. очистите кожу лица и рук. Затем разогрейте, лицо, слегка постукивая кончиками пальцев по лбу, щекам и подбородку.

Начинать следует с 2-3ёх повторов, добавляя по одному повторению каждый день, доводя до 10.

1. Упр. тренирует кожу на переносице и помогает избегать морщинок и складок от гнева и нахмуренности.

**Аккуратно кладём пальцы на внутренние кончики бровей на переносице. Придавливаем кожу, но очень легко, чтобы давление было равномерным и мягким. Продолжаем надавливать, пытаясь сдвинуть брови к переносице. Расслабляем кожу, но пальчики не убираем.** Повторяем упр. 3 раза.

1. Упр. препятствует образованию морщин на лбу. Во время упр. морщины могут появляться, но это не мимические морщины, и сразу после окончания упр. их не останется.

**Располагаем 3 пальца обеих рук на лбу, так, чтобы безымянные пальцы лежали над бровями, снова слегка надавливаем на кожу, медленно поднимаем брови, чувствуя, как преодолевается сопротивление. Помните, что нажатие должно быть равномерным и слабым. Повторяем упр. до 10 раз.**

1. Поможет уменьшить морщины под глазами и укрепить нижнее веко.

**Подушечками указательных пальцев придерживаем кожу у внешних уголков глаз, слегка надавливая на них.**

**Преодолевая напряжение, максимально поднимаем верхнее веко глаза---.**

**Затем кладём пальцы на внутренние уголки глаз и повторяем то же упражнение. Очень важно, чтобы давили на кожу именно подушечки пальцев всей поверхностью. Кожа у глаз особенно нежная и тонкая. Тут важно не переусердствовать.**

1. Для укрепления верхних век следующее упр.

**Поднимите верхние веки, на сколько это возможно, оставив глаза открытыми, убедитесь, что веки подняты на столько, что видна белизна глазного яблока над радужной оболочкой. Следите за бровями, что бы они не взлетали. Лоб не морщить. Брови не поднимать. Повторяем упр. 5 раз.**

1. Для предания чёткой линии подбородку и поддержания естественного овала лица.

**Опустите нижнюю губу так, чтобы обнажились нижние зубы, уголки рта не должны быть при этом опущены. Нижняя челюсть должна оставаться на месте. Зубы должны быть максимально сомкнуты. Удерживайте такую позицию несколько секунд. И повторите упр. 3-5 раз.** Упражнение помогает убирать морщинки над верхней губой.

1. Для предотвращения появления 2-го подбородка выполняйте следующее упр.

**Подоприте рукой подбородок, костяшки кулака нужно положить туда, откуда начинается 2-ой подбородок, затем, открывая челюсть, преодолевая сопротивление кулака. Повторите упр. 5 раз.**

1. Чтобы одновременно укрепить подбородок и шею, **надо завести нижнюю губу за нижний ряд зубов. Потом напрягите мышцы губ и подбородка, слегка откинув голову назад. Вот** **так. При выполнении упр. должно быть напряжение мышц в области шеи. Спину держите прямо.** Выполняйте упр. 5 раз.
2. **Спину держите прямо, плечи расправьте, голову наклоните назад, чтобы натянулась кожа от подбородка до ключиц. Выдвиньте нижнюю челюсть и губу, чтобы подчеркнуть натянутость кожи, задержитесь в таком положении на несколько секунд.**
3. Для предотвращения и уменьшения глубины носогубных складок идеально подойдёт следующее упр.

**Губы сомкнуты, располагаем указательные пальцы обеих рук на носогубных складках. От подбородка до носа и прижимаем их. После этого стараемся как можно плотнее прижать губы к поверхности зубов и дёсен. Пальцы во время выполнения упр. не отрываются от носогубных складок. Удерживаем напряжение несколько секунд и расслабляем.** Повторяем упр. 5 раз.