***Самомассаж мышц лица***

1. «Рисуем дорожки». Движения пальцев от середины лба к вискам.

2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.

3. «Рисуем елочки». Движения пальцев от середины лба к вискам. Движение направлено несколько по диагонали.

4. «Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.

5. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

6. «Надеваем очки». Указательным пальцем проводить легко от виска по краю скуловой кости к переносице, затем по бровям к вискам.

7.«Глазки спят». Закрыть глаза и легко прикрыть пальцами веки. Удержать в течение 3 – 5 секунд.

8.«Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта.

9.«Веселый клоун». Движение указательными и средними пальцами от середины нижней губы к уголкам рта, а затем вверх к скуловой кости.

10.«Грустный клоун». Движения указательными и средними пальцами от середины верхней губы к уголкам рта, а затем к углам нижней челюсти.

11.«Клювик». Движение указательными и средними пальцами от углов верхней губы к середине, а затем от углов нижней губы к середине.

12.«Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.

13.«Расческа». Поглаживание губ зубами.

14.«Молоточек». Постукивание губ зубами.

15. Всасывание верхней и нижней губы попеременно.

16. Пожевывание попеременно то верхней, то нижней губы.

17.«Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.

18. «Нарисуем три дорожки». Движение пальцев от середины нижней губы к ушам, от середины верхней губы к ушам, от середины носа к ушам.

19.«Нарисуем кружочки». Круговые движения кончиками пальцев по щекам.

20.«Погреем щечки». Растирающие движения ладонями по щекам в разных направлениях.

21.«Паровозики». Сжать кулаки и приставить их тыльной стороной к щекам. Производить круговые движения, смещая мышцы щек сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. Можно сопровождать круговые движения ритмичным произношением: «Чух, чух, чух».

22.«Пальцевой душ». Набрать воздух под щеки и легко постукивать по ним кончиками пальцев.

23.«Испечем блинчики». Похлопать ладошками по щекам.

24.«Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Процедуру массажа лица можно сопровождать чтением стихотворного текста (читает взрослый), например:

***Если солнце жарко греет,***

***Если легкий ветер веет,***

***Стало сухо и тепло –***

***Это лето к нам пришло.***

Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам.

***Если дождь стучит по крыше,***

***Листья падают неслышно,***

***Птицам улетать пора –***

***Это осень к нам пришла.***

Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку.

***Если вьюга кружит, злится,***

***Всюду белый снег кружится,***

***В снежных шапках все дома, -***

***Это к нам пришла зима.***

Круговые движения в области лба, щек, подбородка.

***Если тает снег и лед,***

***Звонкий ручеек течет,***

***Распускается листва –***

***Это к нам пришла весна.***

Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи.