

***Помогайте своему ребёнку развивать речь и интеллектуальные способности!***

**Предлагаемый комплекс упражнений по самомассажу лица относится к здоровьесберегающим технологиям.**

*Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам. Выполняя движения, нужно проговаривать действия. Стихотворные тексты максимально приближены к характеру самого движения, чтобы у детей возникал конкретный образ.*

**Самомассаж лица «Озорные мишки».**

Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.

*Оттяну вперёд я ушки, а потом назад.*

*Словно плюшевые мишки детки в ряд сидят.*

*Раз, два, три – скажу, четыре, пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж для ушек нужно делать всем.*

*Оттяну вперёд я ушки, а потом назад.*

*Словно плюшевые мишки детки в ряд сидят.*

Указательными и средними пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.

*А теперь по кругу щёчки дружно разотрём:*

*Так забывчивым мишуткам память разовьём.*

*Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж для щёчек нужно делать всем.*

Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 30. Потом – круги по лбу, также, считая до 30. Делать по 1 разу.

*На подбородке круг черчу: мишке я помочь хочу*

*Чётко, быстро говорить, звуки все произносить.*

*Раз, два, три – скажу, четыре, пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж такой нужно делать всем.*

*Чтобы думали получше озорные мишки,*

*Мы погладим лобики плюшевым плутишкам.*

*Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.*

*Не забудь: массаж такой нужно делать всем.*

**Самомассаж лица «Снежок».**

*Белый – белый мельник сел на облака.* (Провести пальцами полбу от середины к вискам.)

*Из мешка посыпалась белая мука.* (Легко постукивать пальцами по щекам.)

*Радуются дети, лепят колобки.* (Указательными пальцами, сжатыми в кулак, растирать крылья носа.)

*Заплясали сани, лыжи и коньки.* (Указательными пальцами массировать углублениями верхней челюсти под ноздрями и за ушными раковинами.)

