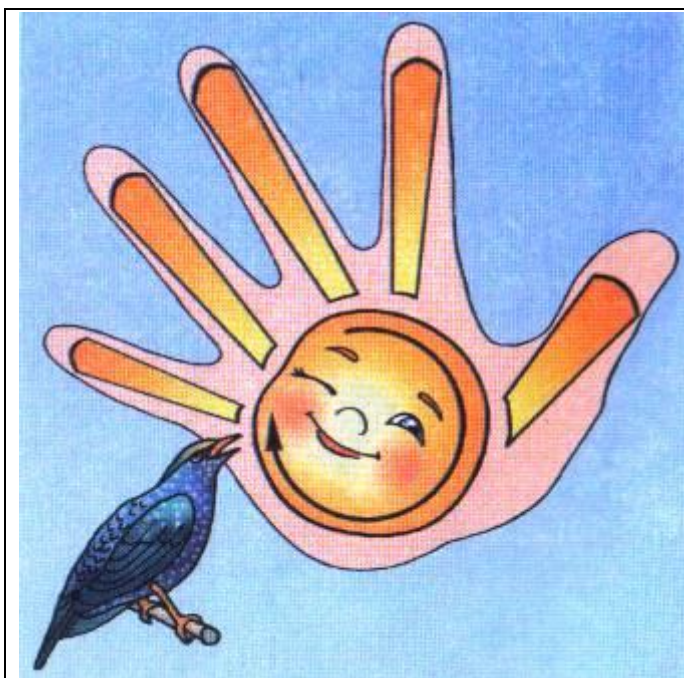


**Массаж лицевых мышц**

**для малышей**



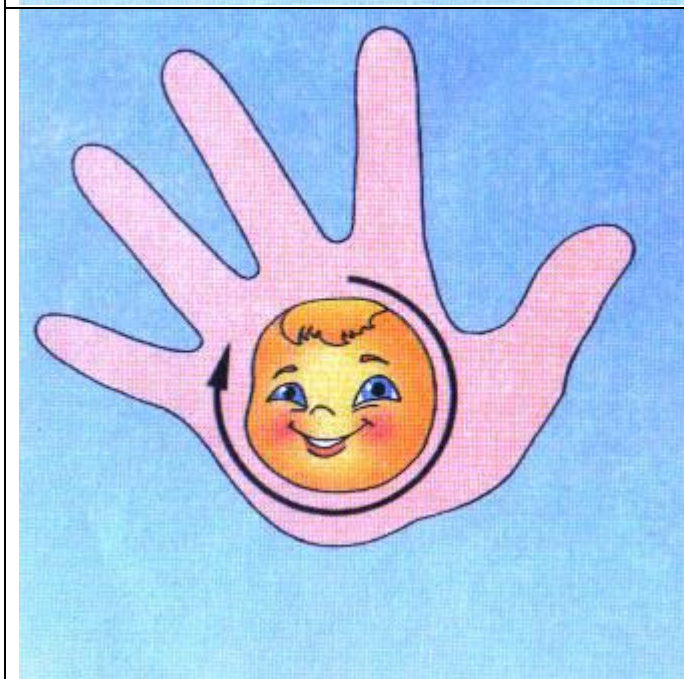
Ладонка – это солнышко,  
А пальчики – лучи.  
Поет о солнце скворушка,  
Кричат о нем грачи.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.*

*Упражнение 1.*

*Поглаживать левую ладонь пальцами правой руки. Поочередно поглаживать пальцы НАПРАВЛЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ (НД) – от кончиков пальцев к основанию.*

*Сомкнуть пальцы и соединить их кончики с кончиком большого пальца («клюв закрыт»), затем сомкнутые пальцы немного приподнять, а большой палец – опустить («клюв открыт»).*



Солнышко милое,  
Поделись своей силою!  
Просыпайтесь, лучики,  
Согревайтесь, рученьки.

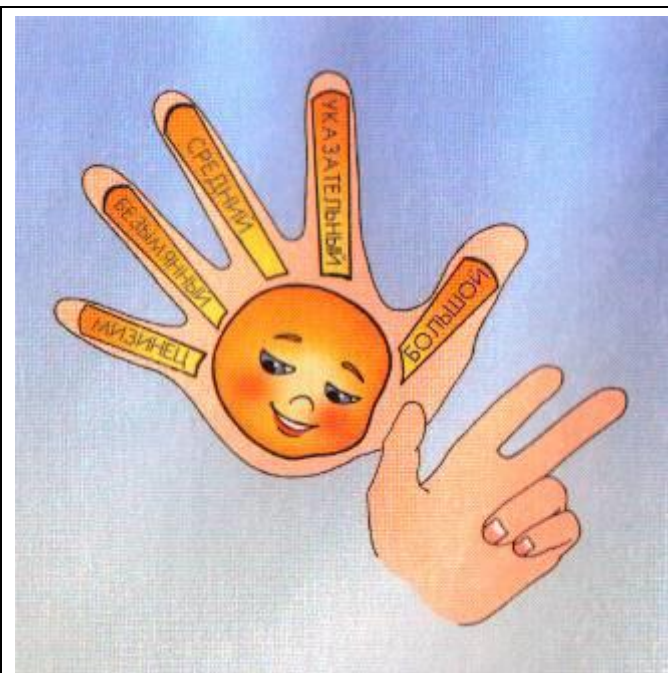
*Комплекс 1. Солнышко проснулось.*

*Упражнение 2.*

*Поглаживать правую ладонь пальцами левой руки.*

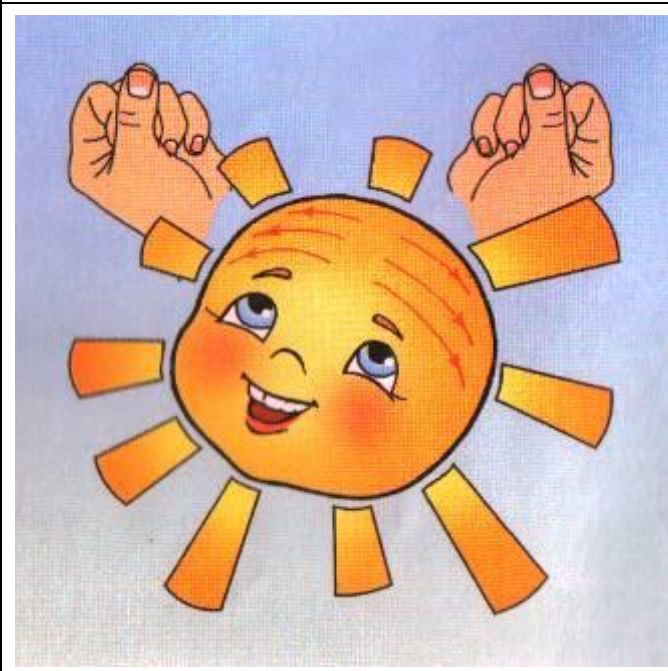
*Поочередно растирать пальцы.*

*НД – от кончиков пальцев к основанию.*



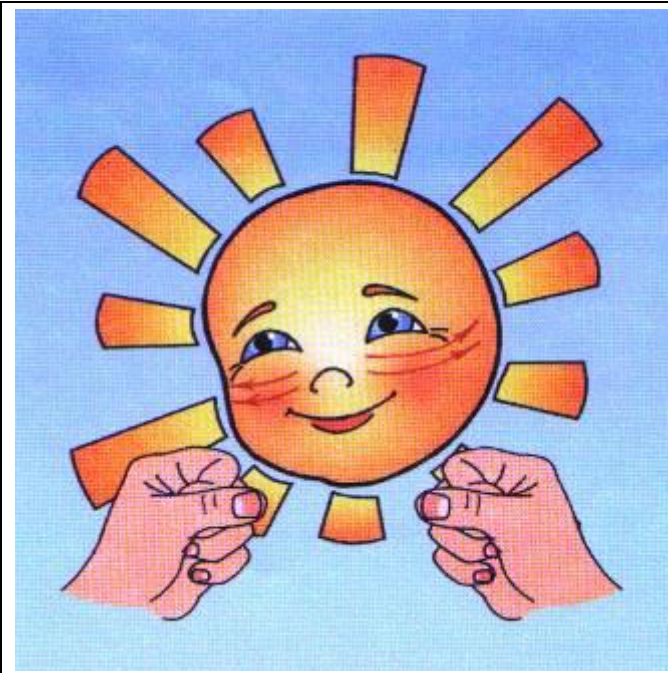
Пальцы-лучики проснулись,  
Наклонились, потянулись,  
Быстро встали на зарядку,  
рассчитались по порядку.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.  
Упражнение 3.  
Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Поочередно поглаживать и называть пальцы.  
НД – от кончиков пальцев к основанию.*



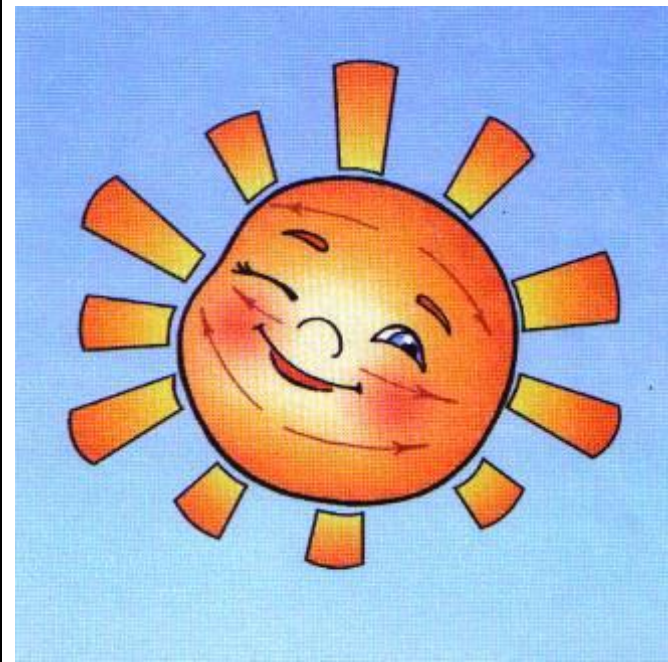
Солнышко проснулось,  
Лобика коснулось,  
Лучиками провело,  
И погладило, и погладило.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.  
Упражнение 4.  
Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по лбу.  
НД – от середины лба к верхней части ушей.*



Солнышко проснулось,  
К щечкам прикоснулось,  
Лучиками провело,  
И погладило, и погладило.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.  
Упражнение 5.  
Сжимать пальцы в кулачки и разжимать их. Проводить пальчиками обеих рук по щекам.  
НД – от носа к средней части ушей.*



Солнце личико согрело.  
Потеплело, потеплело.  
Наши ручки потянулись,  
Наши губки улыбнулись.

*Комплекс 1. Солнышко проснулось.  
Упражнение 6.  
Поглаживающие движения.  
НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей. Потянуться руками вверх, улыбнуться.*

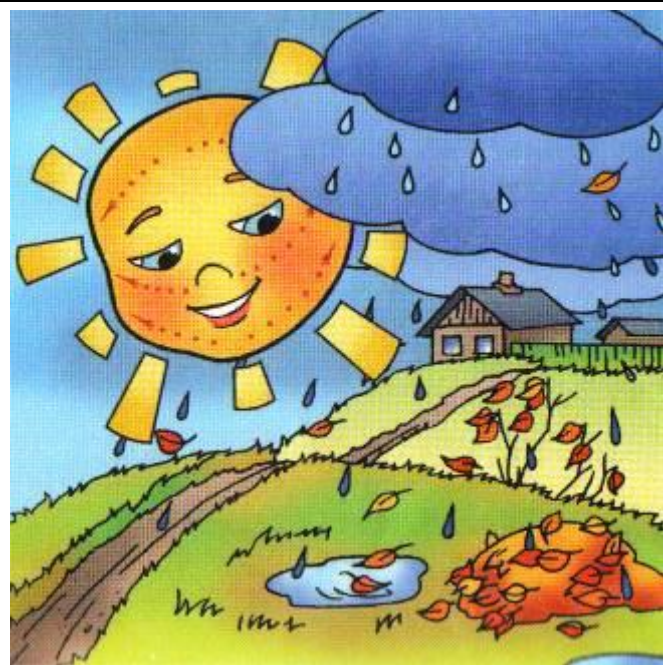


Если солнце пригревает,  
В небе ласточка летает,  
Стало сухо и тепло –  
Значит, лето к нам пришло.

*Комплекс 2. Времена года.  
Упражнение 1.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

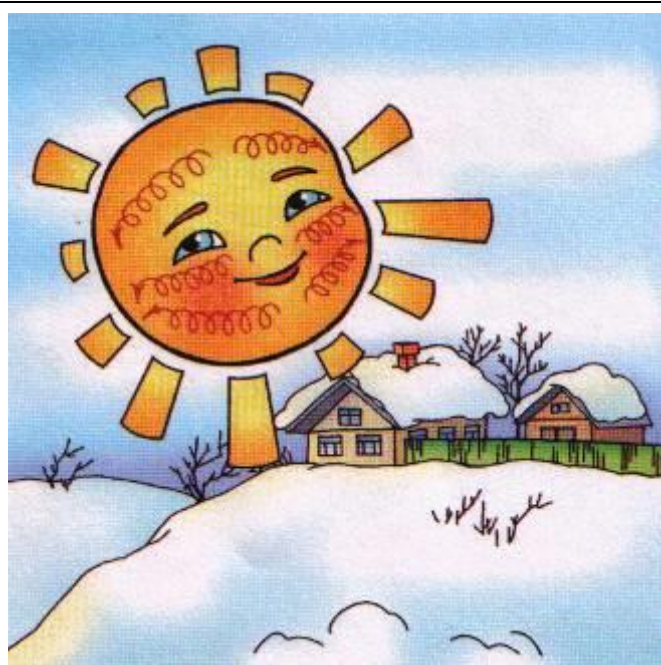


Если дождь стучит по крыше  
То сильней, то тише, тише,  
Землю всю листва укрыла –  
Значит, осень наступила.

*Комплекс 2. Времена года.  
Упражнение 2.*

*Постукивающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Если вьюга и пурга  
Намели вокруг снега  
И укутали дома –  
Значит, к нам пришла зима.

*Комплекс 2. Времена года.*

*Упражнение 3.*

*Спиралевидные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



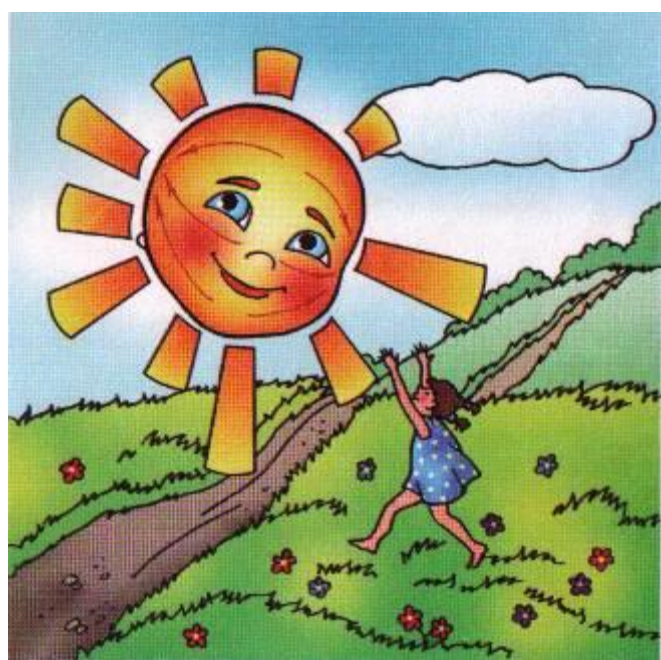
Если тает снег и лёд,  
Ручеёк журчит, поёт,  
Мишке стало не до сна –  
Значит, к нам пришла весна.

*Комплекс 2. Времена года.*

*Упражнение 4.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



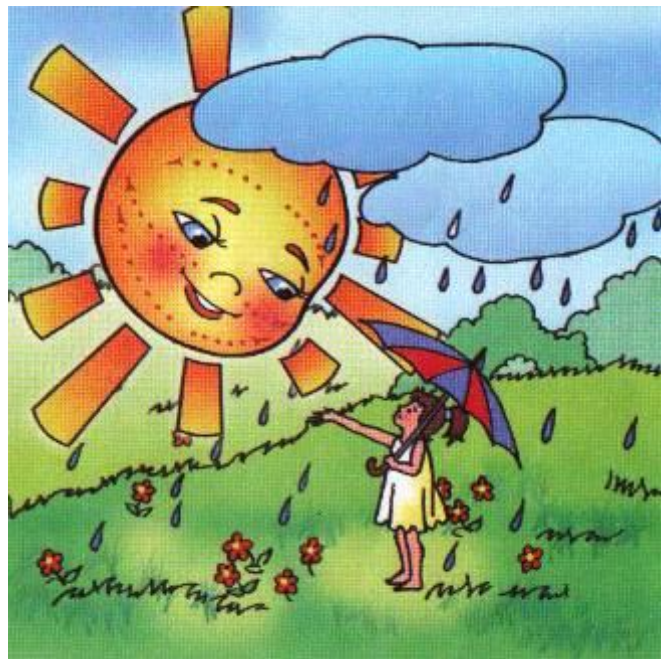
Лето, лето, лето!  
Летом много света.  
Солнце светит ярко,  
Стало очень жарко.

*Комплекс 3. Лето.*

*Упражнение 1.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



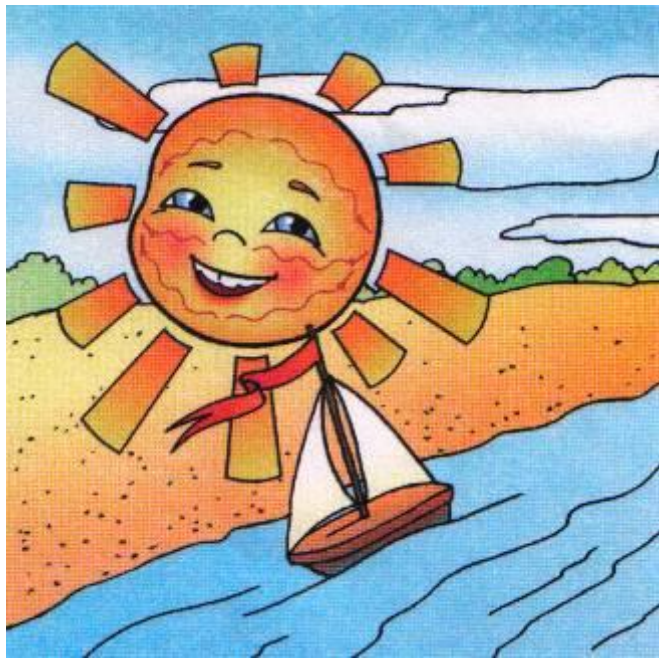
Лето, лето, лето!  
Тёплый дождик, где ты?  
Погоуляем под дождем  
И, быть может, подрастем.

*Комплекс 3. Лето.*

*Упражнение 2.*

*Постукивающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



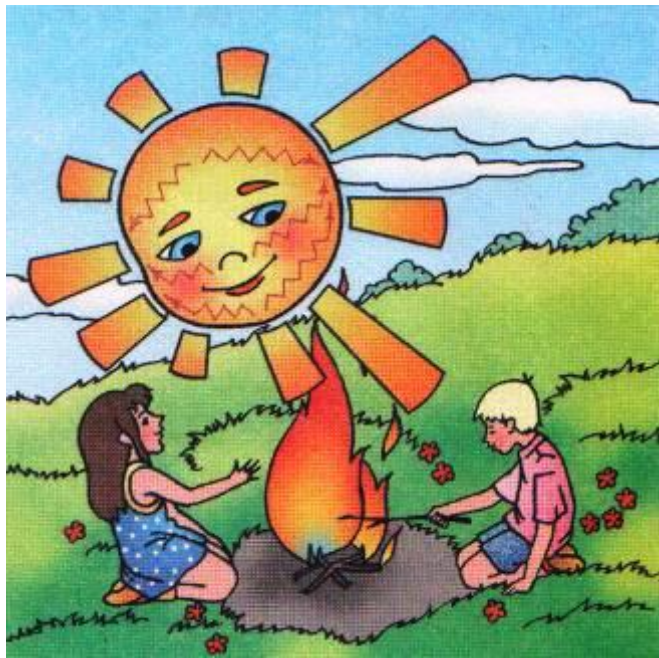
В тёплый солнечный денек  
Прилетел к нам ветерок,  
Стал волною он играть,  
Нашу лодочку качать.

*Комплекс 3. Лето.*

*Упражнение 3.*

*Волнообразные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Подари нам, лето,  
Солнечного света,  
Тёплую погоду,  
Дальние походы.

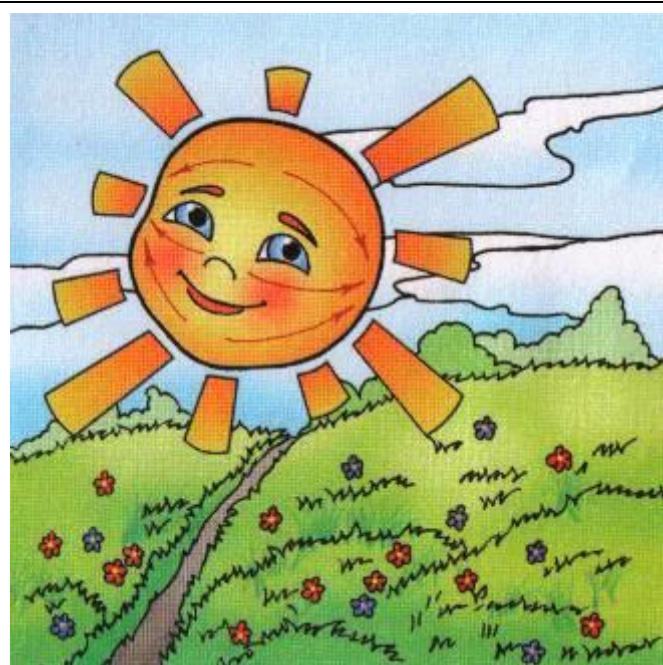
*Комплекс 3. Лето.*

*Упражнение 4.*

*Зигзагообразные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*





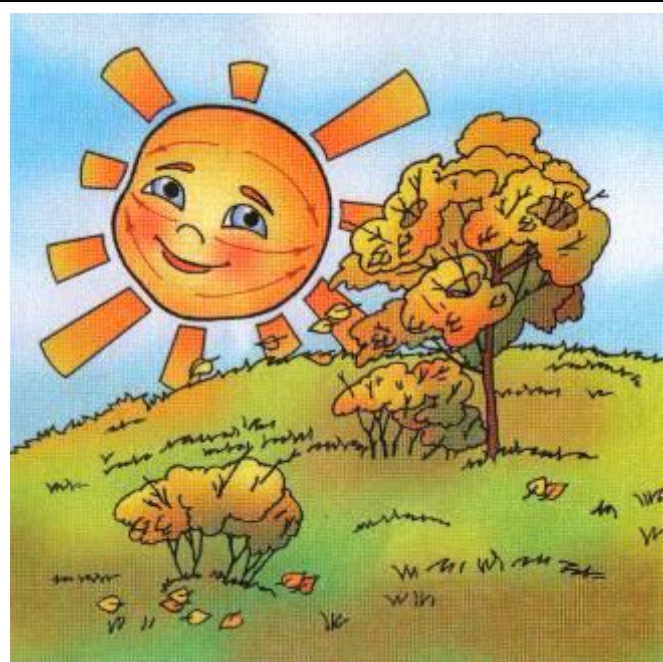
Лето, лето, лето!  
Солнышком согреты  
И деревья, и кусты,  
И душистые цветы.

*Комплекс 3. Лето.*

*Упражнение 5.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



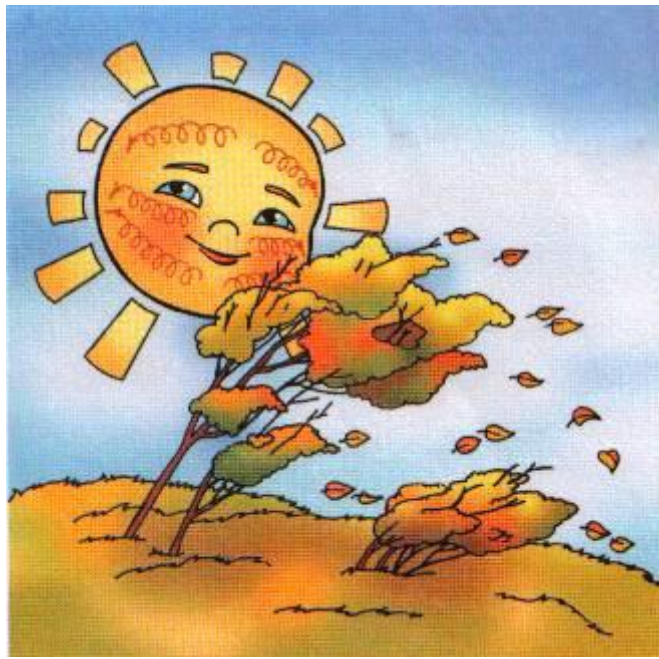
Осень в гости к нам пришла,  
Краски яркие взяла.  
Стала желтою трава,  
Разноцветною листва.

*Комплекс 4. Осень.*

*Упражнение 1.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Осень в гости к нам пришла,  
Сильный ветер принесла.  
Листья пёстрые лётят...  
Осень любит листопад!

*Комплекс 4. Осень.*

*Упражнение 2.*

*Спиралевидные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



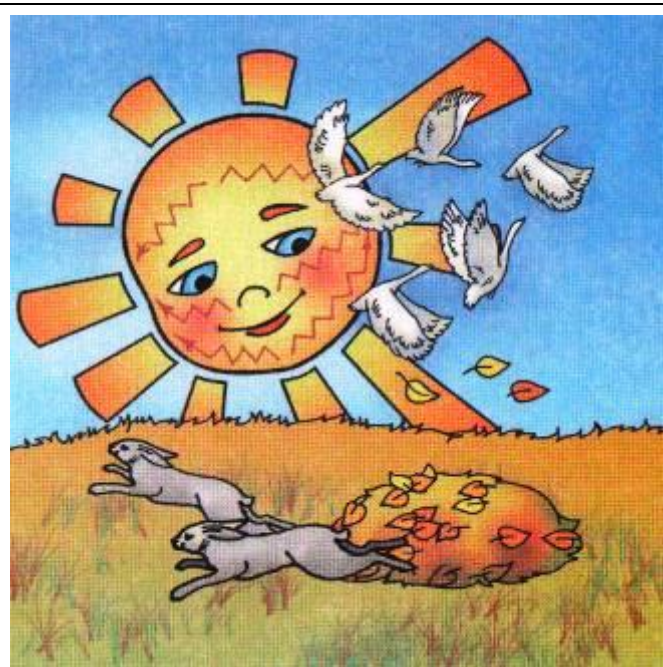
Осень в гости к нам пришла,  
Дождь с собою принесла.  
Мелкий дождик моросит,  
У деревьев грустный вид.

*Комплекс 4. Осень.*

*Упражнение 3.*

*Постукивающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



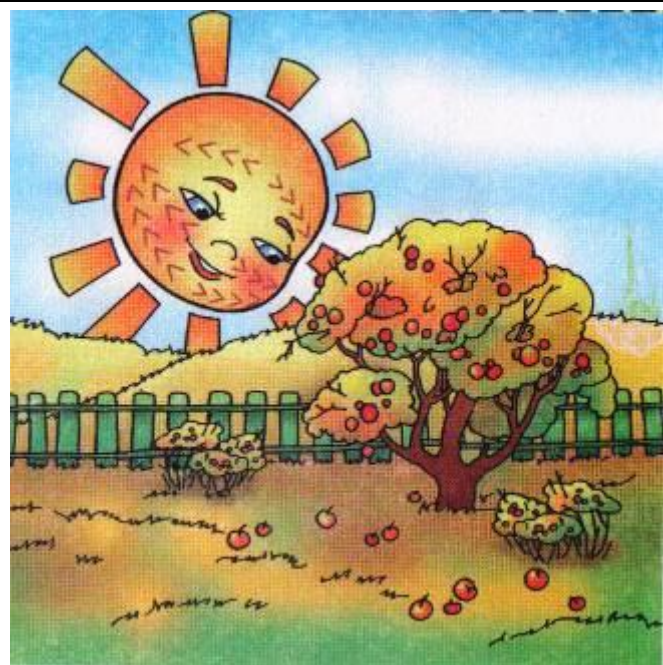
Осень в гости к нам пришла,  
Птичек в стаи собрала:  
«Стало холодно вокруг,  
Вам пора лететь на юг!»

*Комплекс 4. Осень.*

*Упражнение 4.*

*Зигзагообразные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Осень в гости к нам пришла,  
В огород нас позвала.  
Не ленись, да поспевай,  
Собирай-ка урожай.

*Комплекс 4. Осень.*

*Упражнение 5.*

*Пощипывающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*

*Повторение 1 упражнения из комплекса 4.*



Смотрят дети из окна:  
По дорожке ледяной  
В гости к ним идет зима  
В белой шубке меховой.

*Комплекс 5. Зима.*

*Упражнение 1.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Белая метелица  
По дорогам стелется,  
Закружилась над землей,  
Затянула небо мглой.

*Комплекс 5. Зима.*

*Упражнение 2.*

*Спиралевидные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



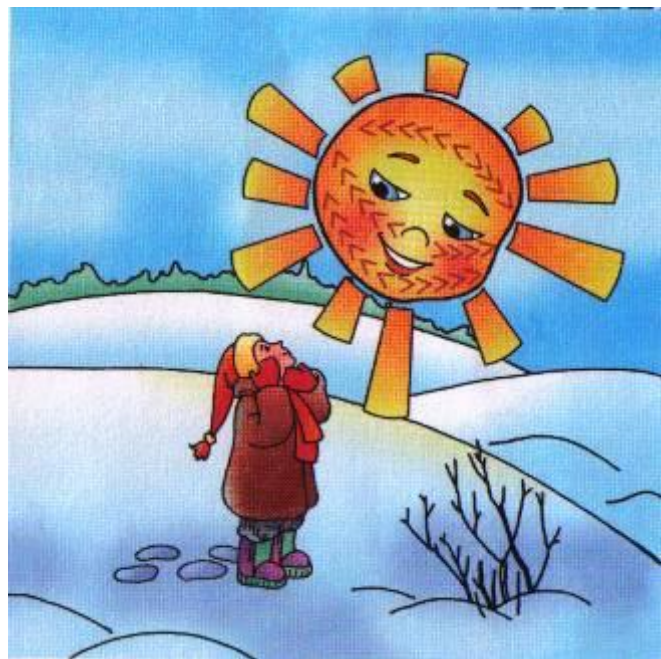
За снежинками снежинки  
Тихо кружатся, летят.  
Укрывает все тропинки  
Покрывалом снегопад.

*Комплекс 5. Зима.*

*Упражнение 3.*

*Легкие постукивающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



На ветвях развесил иней  
Ночью Дедушка Мороз.  
Он сегодня очень сильный –  
Щиплет щёки, лоб и нос.

*Комплекс 5. Зима.*

*Упражнение 4.*

*Пощипывающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Побежим домой скорей.  
Не догонит нас Мороз!  
Рукавичкой посильней  
Разотрём мы щеки, нос.

*Комплекс 5. Зима.*

*Упражнение 5.*

*Растирающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Завтра снова будем мчаться  
На коньках и на санях  
И на лыжах с гор кататься –  
Ведь зима у нас в гостях!

*Комплекс 5. Зима.*

*Упражнение 6.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



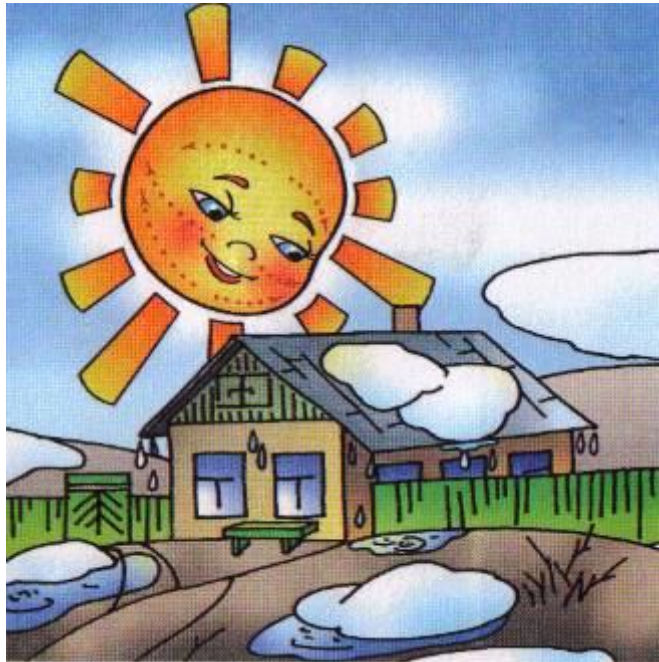
Мы весну встречаем  
С первыми ручьями.  
Они весело бегут,  
Звонко песенку поют.

*Комплекс 6. Весна.*

*Упражнение 1.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



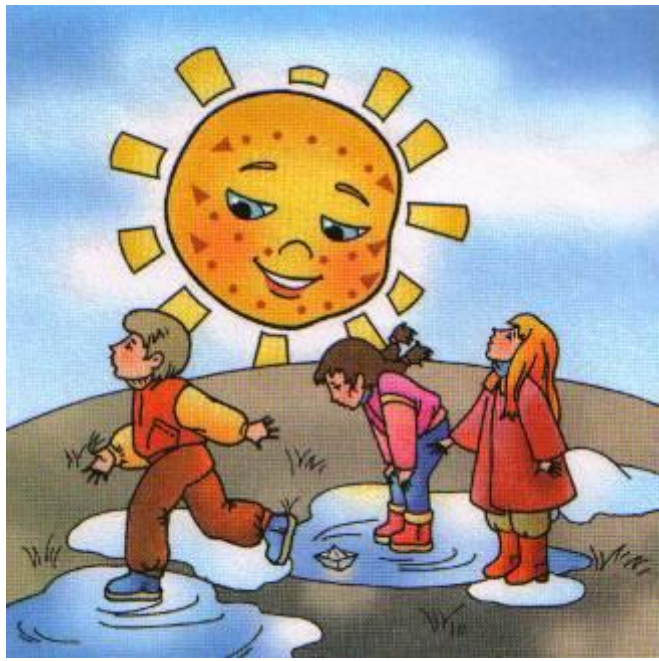
Первые капли  
В полдень зазвенели.  
Стал мороз весною слаб,  
Снегу жарко: кап, кап, кап.

*Комплекс 6. Весна.*

*Упражнение 2.*

*Постукивающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



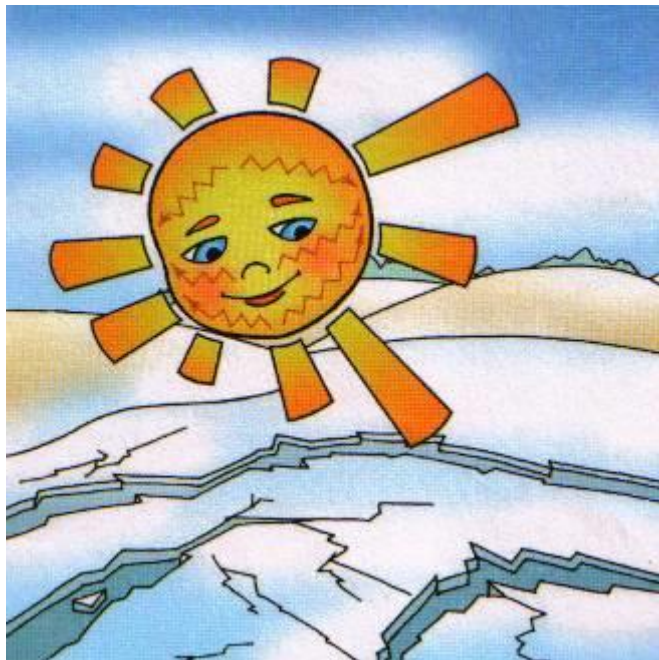
Шлёпаем по лужам  
После зимней стужи.  
Каждый год весной потоп.  
Под ногами: шлёп, шлёп, шлёп.

*Комплекс 6. Весна.*

*Упражнение 3.*

*Похлопывающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Льдинки звонкие разбились  
И поплыли по реке,  
И сережки распушились  
На осине и ольхе.

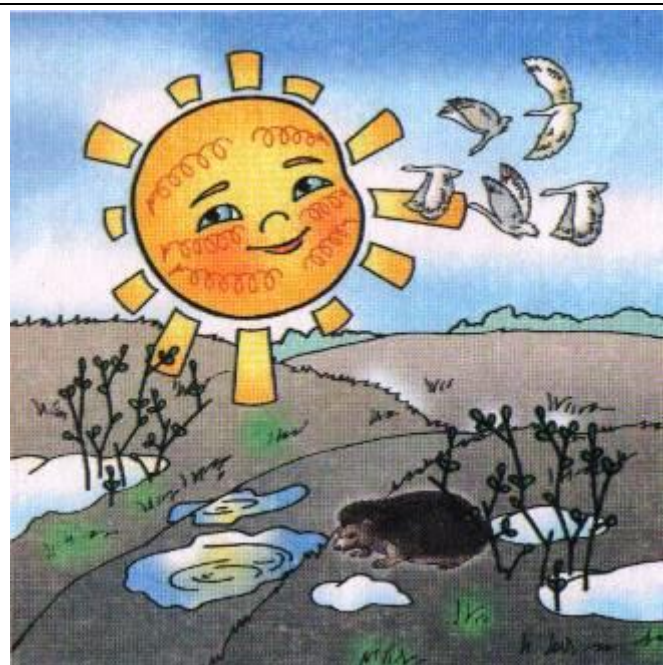
*Комплекс 6. Весна.*

*Упражнение 4.*

*Зигзагообразные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*





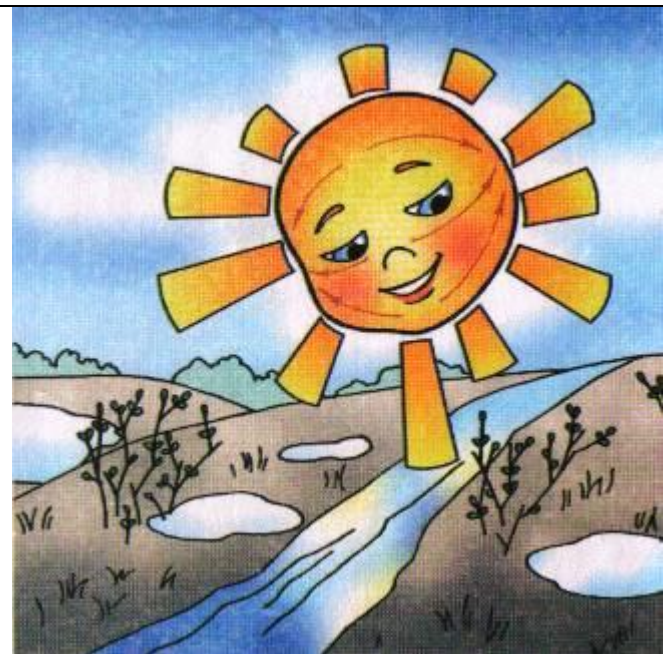
Обогрела всех весна,  
Пробудился лес от сна.  
Все, кто спал, весной проснулись.  
Птицы с юга к нам вернулись.

*Комплекс 6. Весна.*

*Упражнение 5.*

*Спиралевидные движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*



Землю солнышко согрело,  
И трава зазеленела.  
День весенний стал длиннее,  
Небо ярче и синее.

*Комплекс 6. Весна.*

*Упражнение 6.*

*Поглаживающие движения.*

*НД – от середины лба к верхней части ушей, от носа к средней части ушей, от середины подбородка к нижней части ушей.*