КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР

НАШЕ ВСЁ

ОБРАЗОВАНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

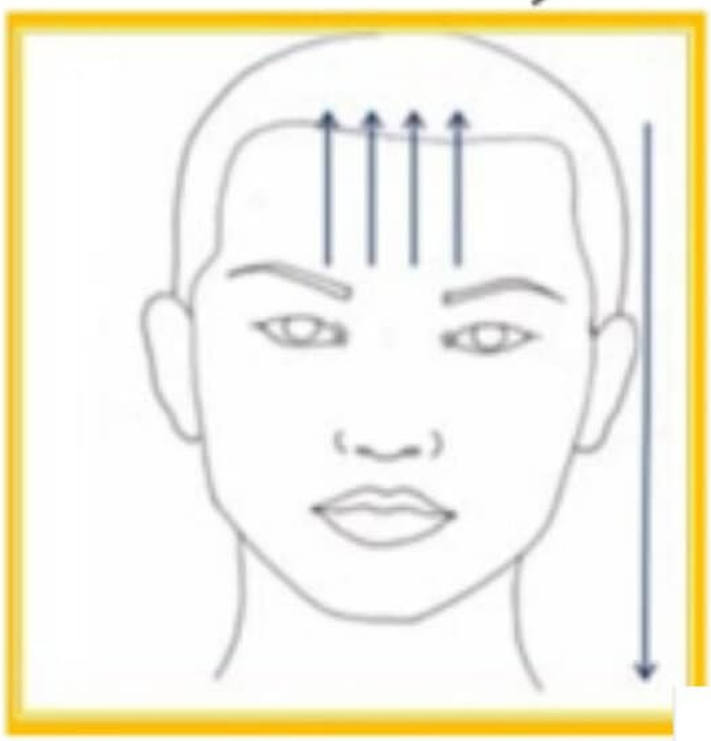
Консультация для родителей:

"Самомассаж мышц лица"

Музыкальный руководитель:
Елёскина М.М.

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

1. ***Лоб погладили мы нежно***
И расслабились прилежно (расположить ладони обеих рук на области головы, на лбу, соединить пальцы в корзиночку, и затем погладить ладонями по лбу, волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам.).

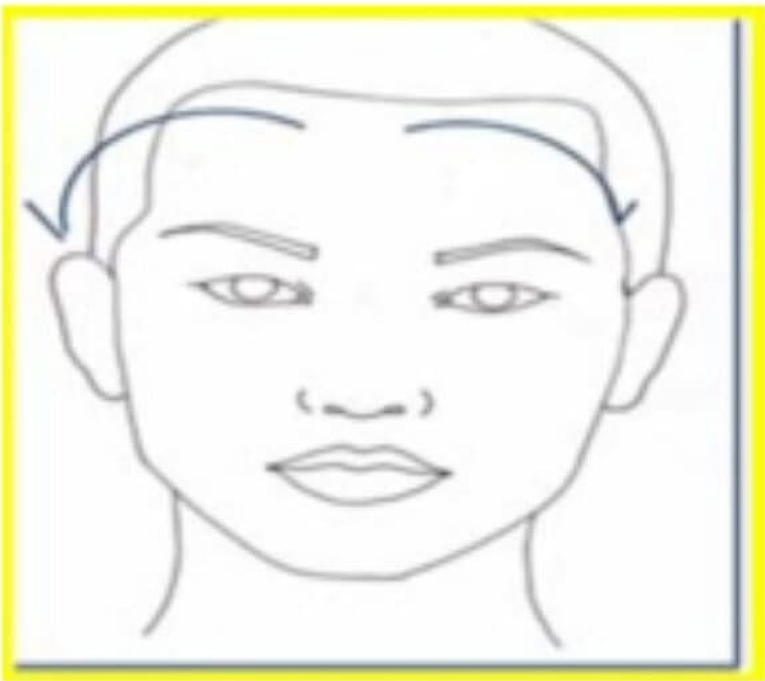


КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
НАШЕ ВСЁ

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

2.*Умываюсь я всегда,*
Вот какая чистота!

(погладить лоб от центра лба в стороны, к ушам, а затем по переднебоковой части шеи к яремной ямке).



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
НАШЕ ВСЁ

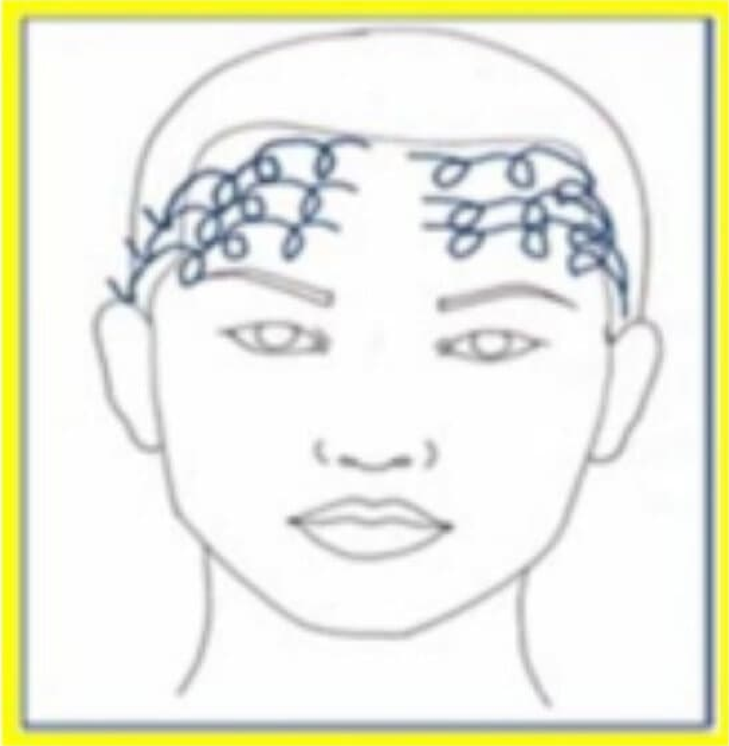
ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

3. *И поглажу лоб,*
Чтоб он хмуриться не мог (поглаживание лба от центра к вискам).

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР НАШЕ ВСЁ

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

4. Как погладить лобик нам
Не сдвигая кожу там (круговые растирание от середины лба к вискам).



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
НАШЕ ВСЁ

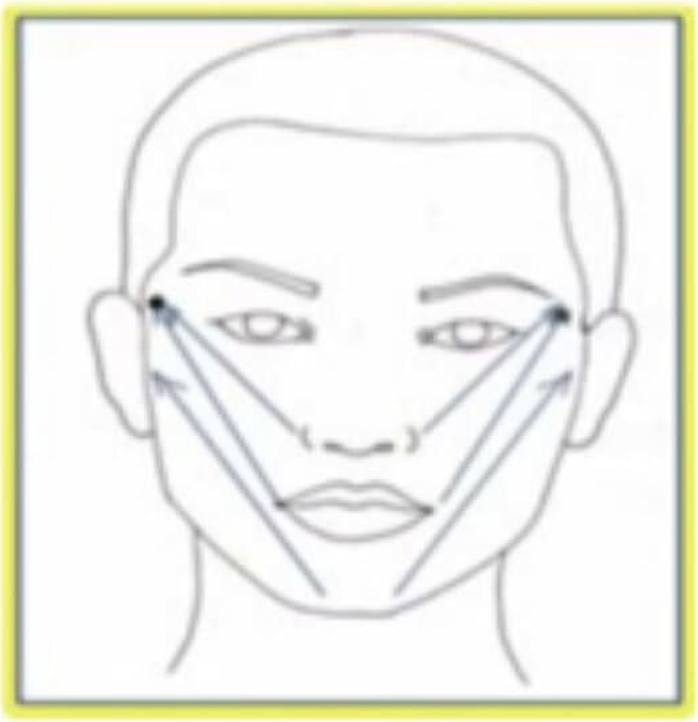
ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

5. ***Постучали пальчики,***
Как на барабанчике (легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу).

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
НАШЕ ВСЁ

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

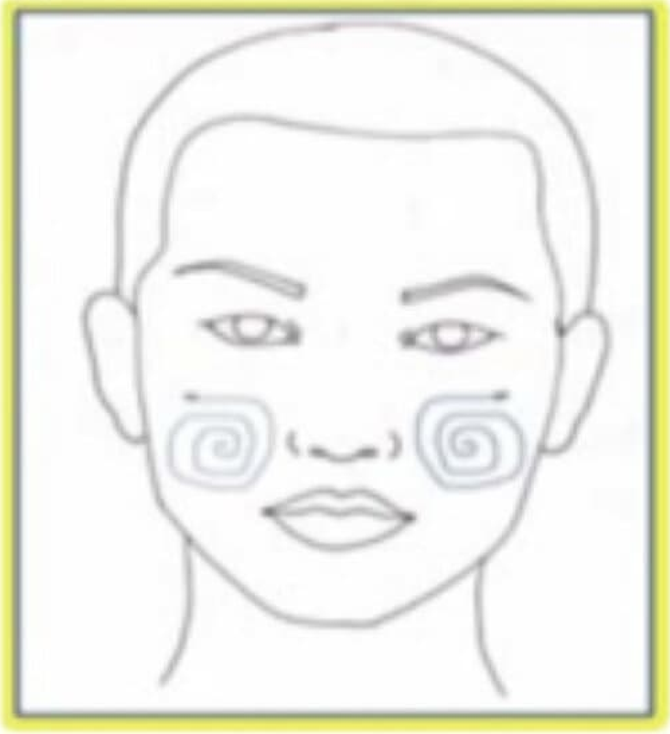
6. ***Мы по складочкам пройдем,***
Все морщинки уберем (движения: поглаживание, а затем круговое растирание пальцами по трем лицевым линиям).



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
НАШЕ ВСЁ

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

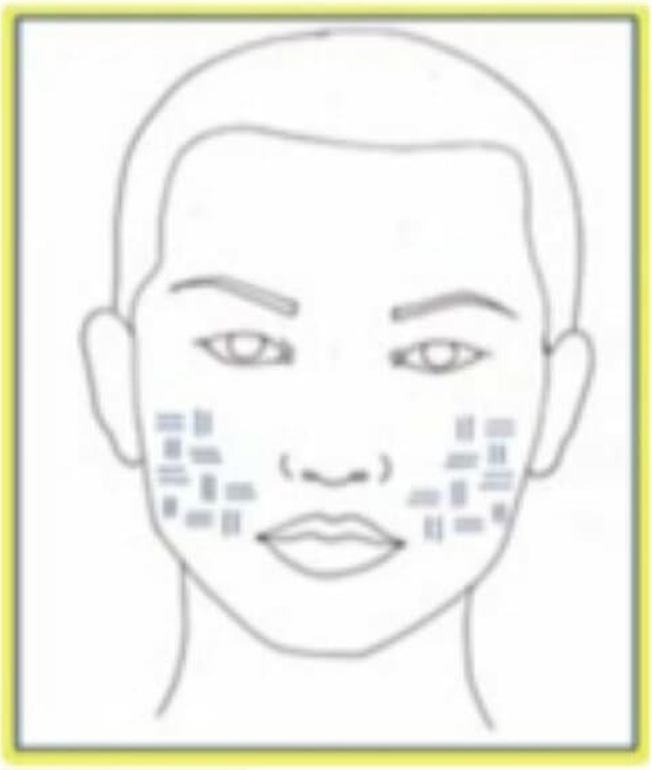
7. Щечки крепко разомнем –
Рисовать там круг начнем (Круговое разминание щек, начиная от жевательных мышц к уголкам рта).



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
НАШЕ ВСЁ

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

8. ***Гусь пришел, и гусь гогочет. Пощипать за щечки хочет*** (Легко пощипывать щеки указательным и большим пальцами).

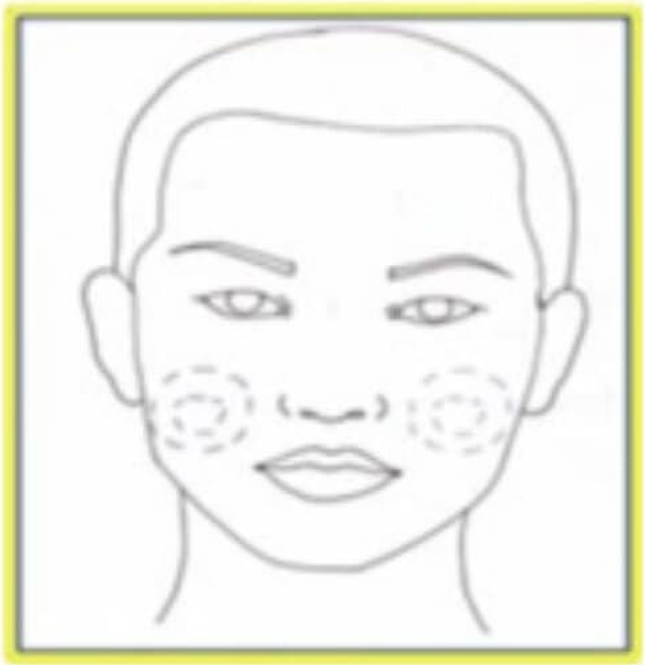


КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
НАШЕ ВСЁ

ОБРАЗОВАНИЕ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

9. ***Пожалею щёки я,***
Поглажу их любя (Легкое круговое поглаживание щек).

10. ***Язык рисует большие круги,***
а ладонью щечку сильнее прижми (Круговые движения языка с внутренней стороны щёк и губ: а ладошкой снаружи прижимать щеку. «Нарисовать» 5-6 кругов в одну и другую стороны).



КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР НАШЕ ВСЁ