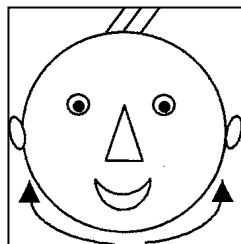
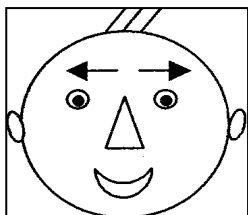


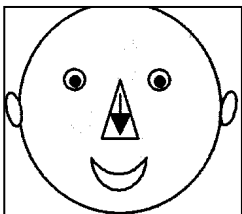
## Тонизирующий массаж лица



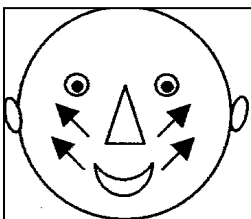
От середины нижней  
челюсти к вискам



От середины лба  
к вискам



От основания носа  
к его кончику



От крыльев носа и уг-  
лов рта к вискам, ушам  
и углам нижней челю-  
сти

Массаж, при правильном его выполнении - это отличный и безвредный (в отличие от лекарств, имеющих побочные действия), способ укрепления здоровья крохи. Он способствует правильному развитию опорно-двигательного аппарата – росту костей, формированию эластичности связок, подвижности суставов. Массаж регулирует тонус различных групп мышц, усиливает их кровообращение и питание, придает общий тонус организму ребенка и способствует укреплению иммунитета. Кроме того, тактильные раздражения с кожи стимулируют различные отделы головного мозга, способствуя правильному психомоторному развитию малыша. Массаж, особенно лечебный точечный, способен через особые рефлексогенные зоны, оказывать стимулирующее или тормозящее влияние на работу внутренних органов, заставляя их работать в физиологическом режиме. Правильно выполненный массаж способствует улучшению дренажной функции лимфатической системы, улучшению кровообращения в конечностях и всем теле, улучшая насыщение тканей кислородом, и способствуя более активному выведению из организма отработанных веществ.

*Министерство социальной защиты населения  
Хабаровского края*

*Краевое государственное бюджетное учреждение*

*«Комсомольский-на-Амуре реабилитационный  
центр*

*для детей и подростков с ограниченными  
возможностями»*

## Памятка для родителей

### Массаж «А вот и я!»



## Цель: закрепление названий и частей тела.

1. «Головушка-соловушка» - поглаживание головы.

2. «Лобик-бобик» - поглаживание лба пальцами от середины к вискам.

3. «Носик-абрикосик» - поглаживание носа сверху вниз по крыльям.

4. «Щёчки-комочки» - пощипывание пальчиками щёчек по кругу и растирание их ладонками.

5. «Губки-голубки» - вытягивание губ в трубочку.

6. «Зубочки-дубочки» - негромкое постукивание зубками.

7. «Бородушка-молодушка» - поглаживание подбородка пальцами от середины подбородка до середины скул.

8. «Глазки-краски» - широкое раскрытие глаз, как будто удивились.

9. «Реснички-сестрички» - частое моргание ресницами.

10. «Ушки-непослушки» - пощипывание края ушек пальцами



11. «Шейка-индейка» - вытягивание шеи вверх и лёгкое поглаживание ладонками сверху-вниз.

12. «Плечики-кузнечики» - поднятие и опускание плеч вверх-вниз.

13. «Ручки-хватучки» - хватательные движения пальчиками вокруг себя.

14. «Пальчики-мальчики» - шевеление пальчиками рук.

15. «Грудочка-уточка» - выпячивание вперёд груди и круговые поглаживания ладонью по часовой стрелке.

16. «Пузик-арбузик» - выставление животика вперёд и круговые поглаживания ладонью по часовой стрелке.

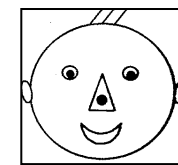
17. «Коленки-поленки» - поочерёдное сгибание и разгибание ног в коленях.

18. «Ножки-сапожки» - мелкие притопы на полусогнутых ногах.

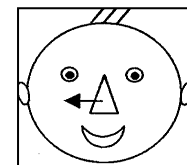


## Стимуляция деятельности головного мозга

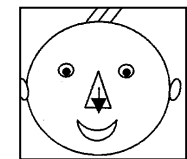
**Нос** – важная рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезёнкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.



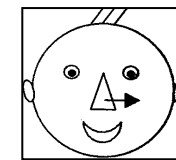
Указательным и средним пальцами нажимают на кончик носа.



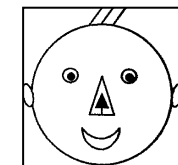
Сгибают кончик носа влево



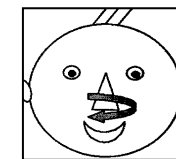
Кончик носа сгибают вниз



Сгибают кончик носа вправо.



Кончик носа поднимают вверх



Вращают по часовой стрелке (1-2')