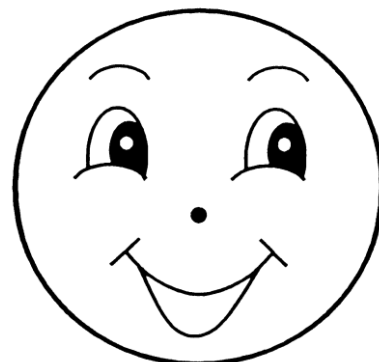
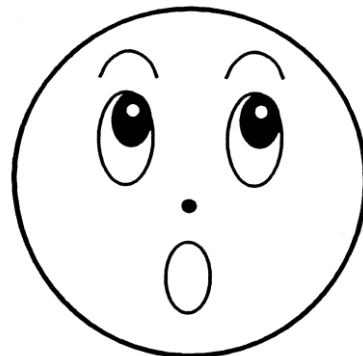
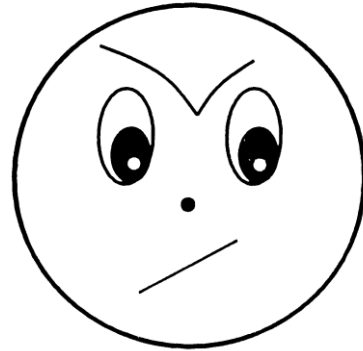


Зарядка для лица



Разотрём щёчки

Самомассаж лица

Ушки растираем вверх и вниз
мы быстро (растирающие
движения ушек вверх-вниз)



Ручки растираем и разогреваем
(потереть ладошки, похлопать)
И лицо теплом своим мы
умываем (ладошками
проводят по лицу сверху вниз)



Их вперед сгибаем, тянем вниз
за мочки (нагибание ушных
раковин кпереди, оттягивание
вниз)

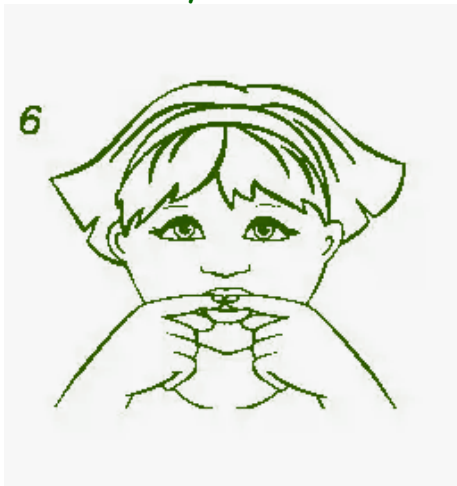


Гребельки сгребают все
плохие мысли
(граблеобразные движения от
середины лба к вискам)



И потом уходим пальцами на щечки.

Щечки разминаем, чтобы надувались.



Губки разминаем, чтобы улыбались (разминаем губки: верхнюю и нижнюю)



Мы теперь утятки - клювики потянем (губы в трубочку)
Разомнем их мягко, не задев ногтями (большой и

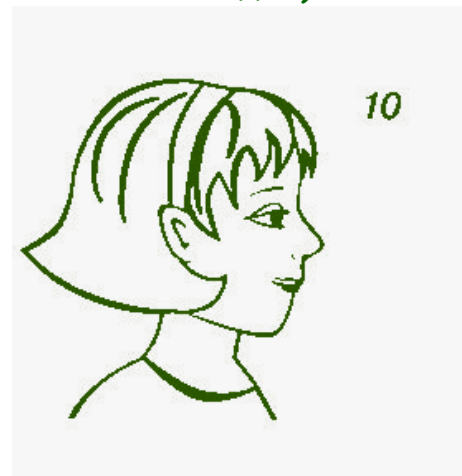
указательный пальчики разминают обе губы)



Уголками губ мы щечки поднимаем (пальчики по очереди поднимают уголки рта)



А потом от носа вниз к губам стекаем (спиралевидные движения по носогубной складке)



Губки пожужим мы (покусат
верхнюю и нижнюю губку)
Шарики надуем (раздувают
щеки)



И губами вправо-влево
потанцуем (пальчики двигают
верхнюю и нижнюю губу в
разные стороны)



Мы язык за губу заворачиваем
(подвернуть язык под верхнюю
губу)

Кулачком по губе
поколачиваем (постучать
кулачком по верхней губе)



За другую губу заворачиваем
(подвернуть язык под нижнюю
губу)

И другим кулачком
поколачиваем (поколачиваем
кулачком по нижней губе)



Тянем подбородок (разминаем
подбородок с оттягиванием его
вниз)

И к ушам щипаем
(пощипываем нижнюю
челюсть)

А потом по шейке
Ручками стекаем (поглаживаем
шейку всей ладошкой от
ключицы к ключице)