Артикуляционная гимнастика и омоложение лица.

Нынешнее поколение (сюда причисляю всех от 5 до 55 лет) настолько увлечено гаджетами или работой на компьютере, что, о, ужас, скоро потеряет (или частично потеряет) навык устной речи.

Для речи в организме должны слаженно работать язык, губы, щеки и нёбо. Артикуляционная гимнастика - предтеча грамотной, чётко поданной речи.

Но мало кто задумывается или знает, что артикуляционная гимнастика имеет эффект омоложения лица. Как такое может быть? А вот как:

- язык, губы, щёки и нёбо являются частью головы (лица, в частности);
- при работе этими частями артикуляционного аппарата вы активизируете все мышцы лица;
- таким образом к работающим мышцам приливает больше крови;
- мышцы находятся в тонусе и не провисают (старение мышц, кстати начинается с 25 лет);
- активизируются не только части ротовой полости, но и всё лицо.

Подводя итог, можно сказать, что, занимаясь артикуляционной гимнастикой, вы не только учитесь владеть речевым аппаратом, но и улучшаете состояние своего лица. Некоторые косметологи даже настоятельно рекомендуют проводить такие упражнения, это даёт постоянный приток крови, а он активизирует процессы регенерации. Так вышло, что мамы, которые регулярно делают артикуляционную гимнастику вместе с ребёнком, выглядят моложе. Не верите? Да, вот такая неожиданность!

Предлагаю вашему вниманию несколько упражнений для совместной пользы и несколько упражнений исключительно для вашей пользы:

«Маляр» Описание: широко открыть рот, улыбнуться, показав зубы. Кончиком языка «красить потолок», двигая им по твёрдому нёбу вперед и назад.

Польза для ребенка: растягивает подъязычную связку и укрепляет мышцы языка для верхнего подъема и подготовка артикуляционного аппарата малыша к произношению звуков Р-Рь, Л-Ль

Польза для мамы: это упражнение отлично борется с провисаниями нижней части лица и под подбородком и стимулирует тонус мышц и не позволят подъязычной кости смещаться вниз

«**Язычок-художник»**. Описание: рот закрыт. Язык движется с внутренней стороны плавно очерчивая кончиком языка круг. Затем язык двигается в обратном направлении. «Нарисовать» по 5-6 кругов в одну и другую сторону.

Польза для ребенка: укрепление щёчных и подъязычных мышц и развитие произвольных движений языка и его подвижности

Польза для мамы: укрепление подъязычных мышц действенно против признаков «второго подбородка» и такой самомассаж мышц губ и щек улучшит кровообращение и контуры лица

«Индеец». Описание: Пошире открыть рот и длительно произносить звук «А». Одновременно с этим похлопывать по рту, то открывая, то прикрывая его.

Польза для ребенка: укрепление круговой мышцы губ и подготовка артикуляционного аппарата к произношению губных звуков: П, Б, М, Ф, В

Польза для мамы: профилактика морщин над губой и улучшение цвета губ.

А теперь вашему вниманию, предлагаю упражнения, которые вы можете сделать самостоятельно, только с пользой для себя.

Надувайте щеки.
Упражнение поможет улучшить кровоснабжение мышечных тканей лица, особенно в области щек. Это в свою очередь укрепит мышцы верхней части щек и улучшит внешний вид лица.
Как выполнять
Для начала наберите в рот воздух так, чтобы надулись щеки, удерживая его в течение 10 секунд. После этого направьте воздух в правую щеку, и подождите 10 секунд, затем – в левую, вновь подождав 10 секунд. Каждый день следует делать по 10 подходов.

Приподнимайте брови.
Это упражнение поможет убрать морщины на лбу. Оно эффективно борется с обвисанием бровей.
Как выполнять
Поместите указательный и средний пальцы между бровями. Глаза должны оставаться открытыми. Затем начните поднимать и опускать брови пальцами. Выполните 3 подхода по 30 секунд.

Движение губами.
Упражнение может показаться сложным, но оно действительно поможет избавиться от лишнего жира на лице и подчеркнуть линию подбородка. Метод нацелен на мышцы рта, щек и шеи.
Как выполнять
Нижнюю губу следует сдвинуть в сторону уголка рта. При этом напрягайте мышцы шеи в течение 10 секунд. Затем повторите то же самое, но уже в другую сторону.

Подъем подбородка.
Упражнение предназначено для нижней части лица, включая челюсть. Оно поможет избавиться от жира в области подбородка.
Как выполнять
Отведите голову назад, максимально вытягивая шею. После чего начните перемещать нижнюю губу на верхнюю, удерживая ее в этом положении в течение 10 секунд. Взгляд при этом необходимо направлять вверх.

Работа над скулами.
Улучшить форму лица и избавиться от полных щек поможет упражнение для скул.
Как выполнять
Прикоснитесь пальцами к щекам, затем осторожно приподнимите кожу вверх. Теперь откройте рот так, будто вы пытаетесь произнести звук «о». Задержитесь в этом положении в течение 5 секунд. Повторять следует 10 раз.

Небольшое давление мышц щек – нормальное явление во время выполнения упражнения.

Дорогие женщины!
Желаю вам всегда оставаться самыми прекрасными и очаровательными! Пусть каждый ваш день начинается с улыбки, а отражение в зеркале радует вас своей красотой. Пусть ваша внутренняя и внешняя гармония всегда будет на высоте, даря вам уверенность и счастье. Будьте всегда здоровы, красивы и любимы!