

Самомассаж

1) Цепочка.

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.

(поочередно соединять в кольцо все пальцы с большим)

2) Замок.

Пальцы сплетем и замок мы получим.

Повторим еще и получится лучше.

(ладошки прижаты, пальцы переплетены)

3) Засолка капусты.

Мы капусту рубим, рубим.

Мы капусту трем, трем.

Мы капусту солим, солим.

Мы капусту жмем, жмем.

4) Точечный массаж для профилактики простудных заболеваний.

Зная средство от простуды,

Мы здоровыми все будем.

Есть волшебные точки у нас –

Нажимай их каждый раз.

Точку первую найдем (между бровями)

Пальчик кругом поведем.

Отдохнули, поворот –

Пальчик движется вперед.

Точку первую оставим,

Пальчик ко второй приставим (на крыльях носа)

Чтобы носик наш дышал,

Насморк детям не мешал.

Покрутили точку эту,

Передали эстафету.

Точку номер три находим (мочки ушей)

И опять по кругу водим.

Стоп, пойдем теперь вперед.

Кто быстрее точку найдет?

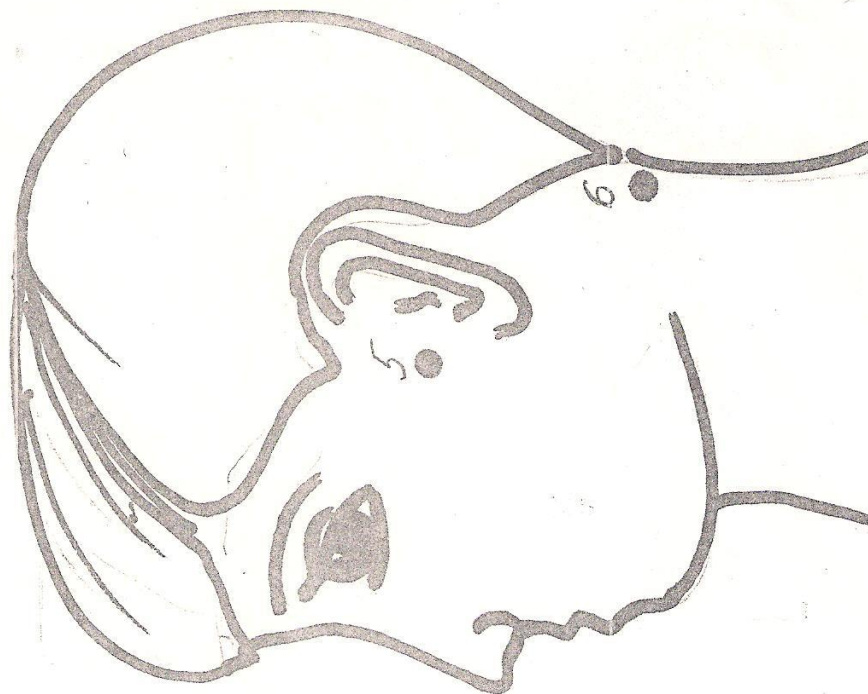
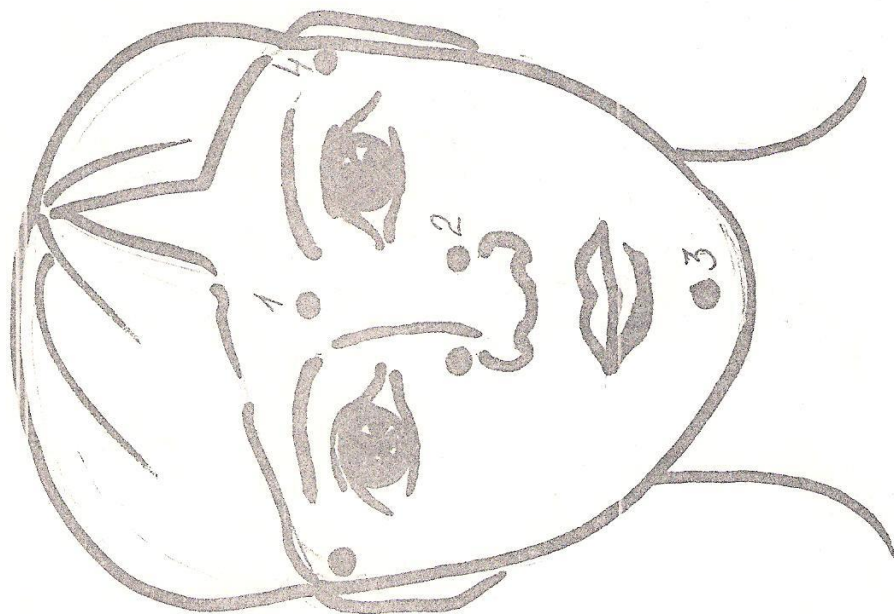
Точка четвертая на груди у нас,

Находим все дружное мы сейчас.

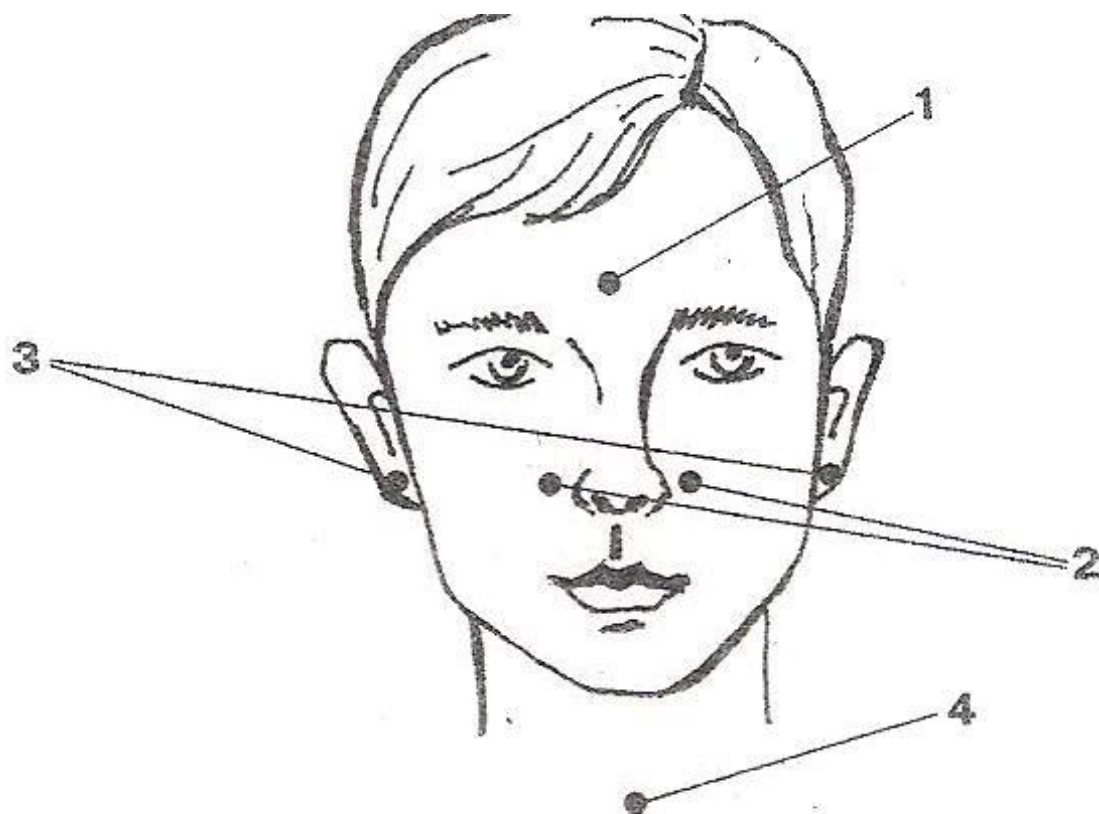
Пальчиком водим по кругу мы снова –

Из школы домой пойдут дети здоровы.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Массаж для профилактики простудных заболеваний



Точки:

- 1 – красная точка;
- 2 – две синие точки;
- 3 – две желтые точки;
- 4 – зеленая точка.