Цель комплекса точечного массажа

Заключается не только в профилактике простудных и других заболеваний, повышении жизненного тонуса у детей, но и привитии им чувства ответственности за своё здоровье, уверенность в том, что они сами могут помочь себе улучшить своё самочувствие.

 **Выполнение точечного массажа «Волшебный гномик».**

Дети стоят в кругу

1. Гномик в пальчиках живет

*(Сгибание и разгибание пальцев рук.)*

Он здоровье нам несет.

1. Один, два, три, четыре, пять –

*(Указательными пальцами растирать   точки у крыльев носа.* *)*

1. Начал гномик наш играть.

*(Массаж лба кончиками пальцев.)* 

1. Кулачком  у носа

*(Легкое поглаживание кулачками по кругу гайморовых пазух.)*

Кружочки рисовать

1. А потом поднялся выше

*(Легким поглаживанием перенести пальчики на лоб.)*

1. И скатился сверху вниз.

*(Перенести легким поглаживанием  пальчики со лба на переносицу).*

1. Гном в окошко посмотрел,

*(Массажируем  круговыми движениями  указательными пальцами вокруг глаз).*



Засмеялся, улетел.

8.Гном нашел у глаза точку –

*(Массажируются точки у переносицы указательными пальцами.)* 

Влево, вправо покрутил.

1. На другую надавил

*(Массаж височных точек средними   пальцами).* 

1. А потом спустился ниже –

*(Массаж точки над верхней губой    указательным пальцем).*

Прямо к ротику поближе. 

1. За ушами прятался,

*(Массаж мочек ушей и за ней).*

Он смеялся надо мной

И хотел играть со мной.

Один, два, три, четыре, пять –

*(Массаж лба кончиками пальцев).*

1. Я решил его поймать.

*(Массаж бровей указательными и большими пальцами).*

Гнома я в бровях ловил,

*(Поглаживание бровей указательными  пальцами).*

1. А он по кругу все ходил.

*(Поглаживание указательным пальцем  кончика носа).*

1. Вот он спрятался, притих.

*(Поглаживание лица кончиками пальцев от лобной части лица к подбородку).*

Вдруг спустился вниз, как вихрь.

1. Мы поднимем ручки вверх

*(Поднять руки вверх, расслабить кисти  рук и потрясти ими в разные стороны).*

И пройдет салют для всех!

1. Здоровыми дети будут у нас,

*(Легкие хлопки в ладоши.)*

Спасибо, гномик, за массаж!!!