

***Точечный
массаж***

ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ В СТИХАХ.

Ножки, ножки топ, топ, топ
Потопайте скорей.
Ручки, ручки хлоп, хлоп, хлоп
Похлопайте скорей.
Мы погладим ушки, бровки
Носик разотрём
И дружно мы споём!

Чтоб всегда здоровым быть,
Будем с мишками лепить. (сжимают и разжимают кулачки)
Слепим брови и реснички
Носик будет как у птички.
Слепим лобик, щечки, глазки.
Мы - волшебники из сказки!

Вышел зайчик на лужок,
На зелёный бережок.
(Плавные движения от переносицы к ушам)
Потирает зайка нос,
Чтобы носик не замёрз.
(Надавить пальцами на точку у крыльев носа)
Серый зайчик вместе с нами
Потирает над бровями.
(массаж точек у внутренних концов бровей)
Говорила зайке мать,
Надо ушки потирать!

— Всю неделю по — порядку,
Глазки делают зарядку.
— В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.

— Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда — сюда,

Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

— В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.

— По четвергам мы смотрим вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть должны.

— В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону бежать.

— Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

— В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.

Посмотрите прямо.
Любопытная Варвара
Смотрит влево...
Смотрит вправо...
А потом опять вперёд.
Тут немного отдохнёт;
Шея не напряжена
И расслаблена...

А Варвара смотрит вверх!
Выше всех, дальше всех!
Возвращается обратно —
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...

А теперь посмотрим вниз —
Мышцы шеи напряглись!
Возвращаемся обратно —
Расслабление приятно!
Шея не напряжена
И рассла-а-бле-на...