

Гимнастика маленьких волшебников

(нетрадиционные методы работы по профилактике заболеваний)

1. «Массаж шеи».

Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

2. «Массаж области груди».

Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая (-ый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый)!» (Воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

3. «Массаж живота».

Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулаком. Цель—улучшить работу кишечника.

4. «Массаж ушей».

Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Лепим уши для чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим уши внутри по бороздкам.

5. «Массаж головы».

Сидя, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев.

6. «Массажлица».

Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подёргиваем нос.

7. «Массаж рук».

«Моем» кисти рук, сильно трём ладони до ощущения тепла. Трём кулаком всю руку до плеча, предплечья; ведём одной рукой вверх и затем вниз, стряхиваем «воду».