

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

Крылья носа разотри – раз, два, три  
И под носом себе утри – раз, два, три  
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять  
Вытри пот теперь со лба – раз, два  
Серьги на уши повесь, если есть.  
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три  
Сзади пуговку найди и застегни  
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.  
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.  
А сюда браслетики, красивые манжетки.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

## МАССАЖ ЛИЦА «МОЙСЯ, НОСИК»

Кран, отройся! Показывают правой рукой, как отрывают кран.  
Нос, умойся! Указательными пальцами растирают крылья носа.  
Мойтесь сразу оба глаза. Мягко проводят пальцами по лбу.  
Мойтесь, уши, Ладонями растирают уши.  
Мойся, шейка! Мягко поглаживают шею спереди.  
Шейка, мойся хорошенько! Поглаживают шею ладонями,  
движениями от основания черепа  
вперёд груди.  
Мойся, мойся, обливайся! Легко гладят щёки.  
Грязь, смывайся! Грязь, смывайся! Трут ладонями друг о друга.

## «ОЗОРНЫЕ МИШКИ»

Оттяну вперёд я ушки, а потом назад.

Словно плюшевые мишки детки в ряд сидят.

Раз, два, три - скажу, четыре, пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для ушек Нужно делать всем.

Оттяну вперёд я ушки, А потом назад.

Словно плюшевые мишки Детки в ряд сидят.

А теперь по кругу щёчки Дружно разотрём:

Так забывчивым мишуткам Память разовьём.

Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж для щёчек Нужно делать всем.

На подбородке круг черчу: Мишке я помочь хочу

Чётко, быстро говорить, Звуки все произносить.

Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой Нужно делать всем.

Чтобы думали получше озорные мишки,

Мы погладим лобики Плюшевым плутишкам.

Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой Нужно делать всем.

Чтобы мишка лучше видел, Стал внимательней,  
шустрей,

Мы волшебные очки Нарисуем поскорей.

Раз, два, три - скажу, четыре, Пять и шесть и семь.

Не забудь: массаж такой Нужно делать всем.

## ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

### **1 Упражнение «Гора»**

Ровно дышит она.  
Ты закрой правый вход,  
А потом наоборот.  
Подыши глубоко  
Спокойно и легко. (10 вдохов и выдохов.)

### **2 Упражнение «Землетресение»**

На крылья носа надави  
И вдохни смелее.  
Пальчиками постучи,  
Выдохни сильнее. (8 раз.)

### **3 Упражнение «Пещера»**

Улучшает дыхание без сомнения.  
Язык к нёбу прижми,  
Через носик подыши. (10 раз.)

### **4 Упражнение «Индейцы»**

Носом глубоко вдохни  
На выдохе постукивая пальцами  
Громко « ба-бо-бу » произнеси. (8 раз.)

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

### **1. Упражнение**

Точку первую на лбу  
Без труда её найду,  
А сейчас и вы найдите,  
Точку пальчиком крутите. (15 вращений в каждую сторону.)

### **2. Упражнение**

**А теперь между бровей**  
Точку находи скорей.  
Не зевай, не робей,  
Точку ты крути смелей. (15 раз.)

### **3. Упражнение**

А сейчас уже две точки  
Надо пальцами держать.  
Посмотрите это просто  
Их у глазок отыскать. (10 вращений в каждую сторону.)

#### **4. Упражнение**

**Возле носика две точки**

Их мы пальцами прижмём

И опять крутить начнём.

1,2,3 ( 2 раза)

Точку пальчиком крути,

Но при этом надо знать

Пальцы с места не сдвигать. (10 раз.)

#### **5. Упражнение**

Эти точки возле губ

Как найти их посмотри.

Крепко пальчиком прижми,

А теперь смелей верти. (10 раз.)

#### **6. Упражнение**

Эти точки чуть пониже

Их найдём мы без труда.

Точки пальчиком прижмём

И опять крутить начнём. (10 раз.)

## «ОСЕННИЕ ЛИСТЬЯ»

Раз, два, три,  
четыре, пять,  
Будем листья собирать.  
Листья березы,  
Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы  
соберем,  
Маме осенний букет отнесем.

## «ОСЕННИЙ ЛЕС»

Этот пальчик в лес пошёл,  
Этот пальчик гриб нашёл,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал  
Этот пальчик всё – всё съел,  
От того и потолстел!

## УШИ

Подходи ко мне, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Ушки ты свои найди  
И скорей их покажи.  
А потом, а потом  
Покрутили козелком.  
Ушко кажется замёрзло  
Отогреть его так можно.  
Ловко с ними мы играем,  
Вот так хлопаем ушами.  
А сейчас все тянем вниз.  
Ушко, ты не отвались!  
Раз, два! Раз, два!  
Вот и кончилась игра.  
А раз кончилась игра,  
Наступила ти-ши-на!

## РУКИ

Эй, ребята, все ко мне.  
Кто стоит там в стороне?  
А ну быстрее лови кураж  
И начинай игру-массаж.  
Разотру ладошки сильно,  
Каждый пальчик покручу.  
Поздоровуюсь со всеми,  
Никого не обойду.  
С ноготками поиграю,  
Друг о друга их потру.  
Потом руки «помочалю»,  
Плечи мягко разомну.  
Затем руки я помою,  
Пальчик в пальчик я вложу,  
На замочек их закрою  
И тепло поберегу.  
Вытяну я пальчики,