

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как при мытье рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться

Точечный массаж с дыхательной гимнастикой

1-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем носик"	Нажимать указательным пальцем точку под носом
"Лепим ушки"	Указательным и большим пальцем "лепим" ушки
"Правая ноздря, левая ноздря"	Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем
"Сдуваем листик"	Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот

2-й комплекс

"Греем наши ручки"	Соединить ладони и потереть ими до нагрева
"Проверяем кончик носа"	Слегка подергать кончик носа
"Сделаем носик тоненьким"	Указательными пальцами массировать ноздри
"Примазываем ушки, чтоб не отклеились"	Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами
"Как мычит теленок"	Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа
"Сдуем снежинку с ладони"	Вдох через нос, выдох через рот

3-й комплекс

"Моем руки"	Движения кистями, как при мытье рук
"Шагаем по пальчикам"	Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки
"Лебединая шея"	Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка
"Крепко спим"	Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот
"Мы проснулись"	Несколько раз зевнуть и потянуться