**Точечный массаж №1**

**Крылья носа разотри – раз, два, три** (погладить нос)

**И под носом себе утри – раз, два, три**

**Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять** (погладить брови)

**Вытри пот теперь со лба – раз, два**

**Серьги на уши повесь, если есть**. (выполнить движения)

**Заколкой волосы скрепи – раз, два, три**

**Сзади пуговку найди и застегни** (выполнить движения)

**Бусы надо примерять, примеряй и надевай**.

**А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку**. (выполнить движения)

 **А сюда браслетики, красивые манжетики**.

**Девочки и мальчики, приготовьте пальчики**. (сжимать и разжимать кулачки)

 **Вот как славно потрудились и красиво нарядились**

**Осталось ноги растереть и не будем мы болеть** (ножки растирать ладонями)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Точечный массаж №2**

**Ножки, ножки топ, топ, топ** (выполнить движения)

**Потопайте скорей.**

**Ручки, ручки хлоп, хлоп, хлоп** (выполнить движения)

**Похлопайте скорей.**

**Мы погладим ушки, бровки** (выполнить движения)

**Носик разотрём**

**И дружно мы споём!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Точечный массаж №3**

**Чтоб всегда здоровым быть,**

**Будем с мишками лепить**. (сжимать и разжимать кулачки)

**Слепим брови и реснички** (погладить)

**Носик будет как у птички**. (провести линию по носу)

**Слепим лобик, щечки, глазки**. (погладить)

**Мы - волшебники из сказки!**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Точечный массаж №4**

**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!** (Надавить пальцами на точки у основания мочки уха)

**Точечный массаж №5**

**Туки-точки, туки-точки,** (погладить и легко пощипать голени и бедра)

**застучали молоточки.**

**Туки-туки-туки-точки,** (ладонями похлопывать себя от лодыжек к бедрам)

**застучали молоточки.**

**Туки-ток, туки-ток,** (ножки растирают ребрами ладоней и после – кулачками)

**так стучит молоток.**