**Точечный массаж**

В массаже задействованы 7 биологических активных точек, с которыми детям удобно работать:

1. начало надбровных дуг;
2. переносица;
3. крылья носа;
4. углы нижних челюстей;
5. мочки ушей;
6. ладони;
7. спина (качание).

Оптимальное количество движений –16. Для того чтобы точечный массаж не выполнялся детьми механически, все движения сопровождаются следующими стихами:

1-я точка: «В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли».

2-я точка: «Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок-поскок».

3-я точка: «опустились чуть-чуть ниже и на пальчики подышим».

4-я точка: «Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».

5-я точка: «Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».

6-я точка: «Ручки над растереть, чтобы больше не болеть».

7-я точка: «И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».

Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть веселыми, красивыми, здоровыми». Эта слова – своеобразная установка для них на весь день.