

## Самомассаж при профилактике простудных заболеваний

★ Раз, два, три, четыре, пять  
★ Вышли пальцы погулять.  
★ На носу остановились  
★ И немного покрутились.

*Круговые движения указательным пальцем  
правой и левой руки крыльев носа.  
(1 и 3 строчки - в одну сторону, 2 и 4 – в другую)*

★ На пригорочек забрались  
★ И немного покатались.  
★ Вместе весело играть,  
★ Бегать прыгать и скакать.

*Поглаживание носа указательными пальцами  
от переносицы к крыльям.  
(1 и 3 строчки - в одну сторону, 2 и 4 – в другую)*

★ Что за чудо из чудес?  
★ На полянке вырос лес.  
★ Ни деревья в нём стоят,  
★ Это брови у ребят.

*Массаж точек, расположенных у бровей,  
ближе к середине лба.  
(1 и 3 строчки - в одну сторону, 2 и 4 – в другую)*

★ Чуть пониже на опушке  
★ Пальцы встретили ракушки.  
★ Оказалось, что ракушки –  
★ Это просто наши ушки.

*Массаж козелков ушей  
(1 и 3 строчки - в одну сторону, 2 и 4 – в другую)*

★ Пальцы в прятки поиграли  
★ И за ушки убежали.  
★ Вдруг здесь ходит Бемолей!  
★ Побежали вниз скорей.

*Массаж точек, расположенных за ушами  
(1 и 3 строчки - в одну сторону, 2 и 4 – в другую)*

★ Первый пальчик прибежал  
★ И на кнопочку нажал,  
★ Посмотрел потом вокруг,  
★ Потерялся где-то друг.

*Массаж точки на подбородке.*

★ Он пришёл к нему домой:  
★ «Вот ты где, дружок мой!»  
★ Поиграем в тишине,  
★ А потом пойдём ко мне».

*Массаж точки между большим пальцем  
и указательным пальцем на одной руке.*

★ Долго пальчики играли,  
★ Наконец, они устали.  
★ Завтра встретимся опять,  
★ Чтобы вместе поиграть.

*Тоже самое на другой руке.*