**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 примытье 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  |