**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 |