***Гимнастика маленьких волшебников***

(нетрадиционные методы работы по профилактике заболеваний)

1. **«Массаж шеи».**

Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, любуемся длинной, красивой шеей лебедя.

**2. «Массаж области груди».**

Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая (-ый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый)!» (Воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя).

**3. «Массаж живота».**

Поглаживание живота по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулаком. Цель—улучшить работу кишечника.

**4. «Массаж ушей».**

Выполняется сидя, ноги согнуты по-турецки. Лепим уши для чебурашки, поглаживаем ушные раковины, лепим уши внутри по бороздкам.

**5. «Массаж головы».**

Сидя, ноги расставлены на ширине плеч. Прорабатываем активные точки на голове сильным нажатием пальцев.

**6. «Массаж лица».**

Поглаживаем лоб, щёки, крылья носа, чтобы кожа была упругой. Надавливаем пальцами середину бровей, разглаживаем брови, глаза, похлопываем по щекам, подёргиваем нос.

**7. «Массаж рук».**

«Моем» кисти рук, сильно трём ладошки до ощущения тепла. Трём кулаком всю руку до плеча, предплечья; ведём одной рукой вверх и затем вниз, стряхиваем «воду».