**Тонизирующий массаж для детей**

***Стимуляция деятельности головного мозга***

Нос — важнейшая рефлексогенная зона лица. Он связан с желудком, толстой и тонкой кишкой, селезенкой, нервной системой. Массируют нос с целью стимуляции деятельности головного мозга.

******

**Тонизирующий массаж лица**

******

**Бодрость за одну минуту (блиц–самомассаж)**

Перед массажем тщательно вымыть руки, вытереть.

1. Быстро потереть друг о друга пальцы ладони в течение 5 сек.
2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх–вниз в течение 5 сек.
3. Побарабанить пальцами по макушке головы в течение 5 сек.
4. Сжать руку так, чтобы кулак оставался в расслабленном состоянии. Энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (3 раза).
5. Осторожно надавить на щитовидную железу (ниже кадыка) средним и указательным пальцами (3 раза).
6. Найти на шее пульсацию сонной артерии (непосредственно под углом нижней челюсти), осторожно нажать на артерию. Сосчитав до 5, отпустить, дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.
7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа (у места соединении головы с позвоночником). Нажать. Сосчитав до трех, отпустить. Повторить 3 раза.
8. Массаж рефлекторных зон ног:

а) сжать кончик, затем подушечку большого пальца;

б) плотно захватить большим и указательным пальцами руки ахиллово сухожилие, сдавить его, отпустить. Повторить по 3 раза на каждой ноге;

в) быстро потереть вера ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).

1. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.