

Разминка для создания эмоционального настроения.

«1-2-3-4-5-6-7-8-9-10»

Упражнения выполняются двумя руками одновременно.

При этом активируются клетки головного мозга, улучшается эмоциональный фон.

Мимическая разрядка

Переутомление, нервное напряжение вредит нашему здоровью.

Самомассаж помогает снять психоэмоциональное напряжение, расслабиться, зарядиться положительными эмоциями.

Приёмы самомассажа проводят в такой последовательности: поглаживание, разминание и вибрация (потряхивание).

Продолжительность 3-5 минут.

Цель: оздоровление детей, снятие мышечного напряжения, повышение сопротивляемости организма простудным заболеваниям, создание чувства радости и хорошего настроения.

1 комплекс

1. Здесь живёт **Хмурилка**
(Массировать точку на лбу между бровями)
2. Здесь живёт **Дразнилка**
(Массировать точки на крыльях носа)
3. Здесь живёт **Смешилка**
(Массировать точку под нижней губой)
4. Здесь живёт **Страшилка**
(Широко раскрыв рот, вытащить язык, при этом потягивать мочки ушей сверху вниз)
5. А это носик **Бибка**

(Поочерёдно подушечками всех пальцев по очереди касаться кончика носа)

Где ваша улыбка?

(Подушечками мизинцев массировать точки в уголках рта)

2 комплекс

1. Здесь живёт Хмурняшка

(Нахмуриться, указательные пальцы возле сведённых бровей)

2. Здесь живёт Дразняшка

(выполнить упражнение «Буратино» и показать язык)

3. Здесь живёт Смешняшка

(Указательные пальцы на щеках, улыбнуться)

4. Здесь живёт Страшилкин

(Глаза широко открыть (выпучить), руки вперёд, пальцы растопырить, рот открыть)

5. Это носик Бибибка

(Мизинцы на кончике носа)

Где ваша улыбка? (Улыбнуться)





