**Массаж лица и головы для улучшения работы мозга:**

- массировать точку, расположенную между бровями – 9 раз по часовой стрелке и 9 – против часовой;

- массировать кончиками больших пальцев область вокруг глаз;

- массировать кончиками больших пальцев точки, расположенные в 1,5 см от уголков рта;

- надавливая снизу вверх кончиками средних пальцев, выполнять массаж точек, расположенных в 1,5 см от нижнего века;

- медленными массирующими движениями выполнять растирание носа средними пальцами;

 - массировать точки, расположенные возле крыльев носа;

- ладонями по обеим сторонам шеи выполнять медленное растирание шеи сверху вниз;

- медленными движениями нежно растирать лицо ладонями;

- массаж головы ото лба к затылку, затем кончиками пальцев под волосами энергично массировать кожу головы;

- соскальзывающими движениями указательных пальцев со средних выполнить постукивание пальцами по точкам, расположенным под затылочной костью;

- плотно прижать ладони к ушам, затем с силой отвести руки в стороны.