КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

БОДРОСТЬ ЗА ОДНУ МИНУТУ (БЛИЦ - САМОМАССАЖ)

Перед массажем тщательно вымыть руки , вытереть.

1.Быстро потереть друг об друга пальцы ладони в течение 5 секунд.
2. Быстро потереть разогретыми, теплыми пальцами щеки вверх – вниз в течение 5 секунд.
3.Побарабанить по макушке пальцами в течение 5 секунд.
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 средним и указательным пальцами (3 раза).
6. Найти на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажать на артерию. Сосчитать до5 , отпустить. Дышать глубоко. Снова нажать и перейти на другую сторону шеи, чтобы проделать аналогичные манипуляции.
7. Большим пальцем нащупать впадину на основании черепа. Нажать. Сосчитать до 3, 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 вверх ступни рукой ( или пяткой другой ноги).
9. Раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха.