# Точечный массаж рефлекторных зон ребёнка.

Комплекс № 1

1. Область грудины .

Нажим и вращательные движения указательным пальцем по 6 с в каждую сторону.

2. Область вилочковой железы.

Нажим и вращательные движения указательным пальцем по 6 с в каждую сторону.

3.Область у верхнего края крыльев носа.

Нажим и вращательные движения указательным пальцем по 6 с в каждую сторону.

4. Область в центре подбородка.

Нажим и вращательные движения большим пальцем по 6 с в каждую сторону.

5. Область над верхней губой в центре.

Указательным пальцем нажим и вращение по 6 с в каждую сторону.

6. Область за мочками ушей.

Нажим и вращательные движения указательным пальцем по 6 с в каждую сторону.

7. Область шеи от затылка до плечей и область первых позвонков спины и 7 шейного позвонка.

Поглаживание подушечками пальцев вверх вниз 6 с. надавливая.

8. Область на тыльной стороне кисти между большими и указательными пальцами .

Нажим и вращение большим пальцем 6 с. в каждую сторону каждую руку.

Комплекс №2

1. Область грудины

Нажим и вращательные движение по часовой стрелки по 8 с.

2. Область вилочковой железы.

Нажим и вращательные движения в каждую сторону по 8 с.

3. Область щитовидной и околощитовидными железами.

Нажим и вращательные движения указательными пальцами двух рук по 8 с. в каждую сторону.

4, Область шейных нервных узлов от ушей до плечей.

Растирающие движения пальцами двух рук сверху вниз 8 с.

5. Область шейных позвонков и первых узлов от затылка до плечей.

Растирание пальцами двух рук 8 с.

6. Область шейных позвонков и первых позвонков спины.

Растирание пальцами двух рук 8 с.

7. Область верхнего края крыльев носа.

Нажим и массирование указательными пальцами двух рук по 8 с. в каждую сторону.

8. Область у внутреннего края бровей на переносице.

Нажим и вращательные движения указательным пальцем по 8 с в каждую сторону.

9. Область под бровями- веки, сами брови, под бровями.

Растирание указательными пальцами от внутреннего края по внешнему по 8с.

10. Область под глазами.

Поглаживание и надавливание указательными пальцами от внутреннего края по внешнему по 8 с.

11. Область носа.

Поглаживание указательными пальцами от переносицы к крыльям носа 8 с.

12. Область за мочками ушей

Нажим и вращательные движения указательным пальцем по 8 с в каждую сторону.

13. Область ушей.

Пощипывание указательным и большим пальцами каждой руки краев ушей и мочку сверху вниз 6 с.

14.Область на внешней поверхности кисти между большим и указательным пальцами. Массировать большим пальцем в каждую сторону по 8 с каждую руку.

15. Область кисти.

Растирание каждого пальца руки от основания до кончиков 6 с и запястье круговыми движениями 4 с на каждой руке.

16. Суставная гимнастика для пальцев рук.

- прогибание пальцев назад;

-вращение круговыми движениями больших пальцев;

-встряхивание кистями , пальцы расслаблены.