

Что такое массаж, знают многие. Слово *массаж* происходит от арабского слова *масс* – касаться. Благоприятное воздействие массажа на организм переоценить невозможно. Массаж является одним из методов здоровьесбережения в семье и в детском саду.

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

## **Точечный массаж + пальчиковая гимнастика**

*Крылья носа разотри – раз, два, три  
И под носом себе утри – раз, два, три  
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять  
Вытри пот теперь со лба – раз, два  
Серьги на уши повесь, если есть.  
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три  
Сзади пуговку найди и застегни  
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.  
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.  
А сюда браслетики, красивые манжетики.  
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.  
Вот как славно потрудились и красиво нарядились  
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.*