Массаж «ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ» (авторская версия Лисовой В.В.)

Ручки растираем и разогреваем, (растираем ладошки)

И лицо теплом своим нежно умываем. (проводим по лицу)

Грабельки сгребают все плохие мысли, (проводим пальцами по волосам)

Лобик мы разгладим - о хорошем мыслим. (разглаживаем лоб)

Ушки растираем вверх и вниз мы быстро, (растираем ушки)

Их вперед сгибаем, тянем вниз за мочки, (сгибаем и тянем за мочки)

Чтобы слышать добрые песенки - звоночки,

А потом уходим пальцами на щечки. (пальцы переходят на щечки)

Щечки разминаем, чтобы надувались, (разминаем щеки)

Губки разминаем, чтобы улыбались; (растягиваем губы в улыбке)

Уголками губ мы щечки поднимаем, (пальцами поднимаем уголки губ)

А потом от носа вниз к губам стекаем. (точечными движениями)

Губки улыбнулись, глазки заморгали, (улыбнулись, заморгали)

И во взгляде нашем искры заиграли! («выстрел» глазами)

Доброю улыбкой поделись скорей (поворот с улыбкой друг на друга),

И горячим сердцем все вокруг согрей! (руки на сердце, распахнуть в

стороны)