**Лёгкий массаж после пробуждения ребёнка.**

*Массаж используется и в качестве дополнительной меры, укрепляющей здоровье ребёнка.*

*Внимание! Каждое упражнение повторяйте 10 раз*

*пока ребёнок лежит в кроватке*

**Разминка:**

1. Погладьте ладонями спину вдоль позвоночника.
2. Помассируйте пальцами воротниковую зону - от плеч и лопаток к шее.

**Основная часть:**

1. Косточками пальцев пройдитесь вдоль рёбер-от позвоночника к бокам.
2. Круговыми движениями массируйте –от шеи к пояснице.
3. Рёбрами ладоней потрите каждый бок, передвигаясь сверху вниз сначала по одной стороне спины, а затем по другой.

**Успокаивающая часть**

1. Легко похлопайте пальцами по всей спинке малыша.
2. Погладьте ладонями спину вдоль позвоночника.
3. Погладьте ноги и руки ребёнка
4. Аккуратными движениями поладьте пальчики на руках и ногах ребёнка.