

Практикум «Игровой самомассаж по методике А.А.Уманской»

Задачи:

- 1.познакомить педагогов с нетрадиционной методикой охраны и укрепления здоровья детей
- 2.внедрить в практику работы данную оздоровительную методику

План проведения:

Теоретическая часть

- 1.практическая значимость массажа
- 2.правила проведения массажа
3. требования к методике проведения массажа

Практическая часть

4. определение биологически активных зон, из описания
- 5.определение эффективности массажа
- 6.проведение массажа с соблюдением методики

Уманская Алла Алексеевна:
Директор Института проблем эмбриогенетического нейроэндокринного
иммунного дефицита (ЭНЭИД) РАЕН”,
Научный руководитель городской экспериментальной площадки. Зав. кафедрой
“Основ здоровья и профилактической медицины” МИСРЛиС
Академик РАЕН, профессор.

Метод прошел клинические испытания в НИИ гриппа МЗ РФ и НИИ вирусологии им. Д. И. Ивановского РАМН и показал свою практическую эффективность. Особо актуальным считаю применение точечного массажа в периоды межсезонья, когда возрастает всеобщая заболеваемость гриппом и простудой.

Акупрессура или точечный массаж является разновидностью рефлексотерапии и представляет собой лечение и профилактику заболеваний через давление на биоактивные точки тела. Данный метод был известен в китайской традиционной медицине еще более 5 тысяч лет назад, передаваясь устно из поколения в поколение.

При акупрессуре воздействие оказывается на те же точки, что и при акупунктуре - иглоукалывании. В отличие от иглоукалывания точечный массаж довольно прост по технике выполнения, поэтому его можно производить самостоятельно в домашних условиях в виде самомассажа.

Одним из таких методов является точечный массаж биологически активных точек по системе профессора Аллы Алексеевны Уманской, разработанный в Московской медицинской академии имени И.М. Сеченова.

Метод высоко эффективен для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ, его эффект обусловлен усилением кровообращения в слизистых полости носа и ее пазух, а для сторонников альтернативной медицины - в восстановлении функции энергетических каналов.

При точечном массаже происходит **стимуляция биоактивных зон** и в кровь выбрасываются интерфероны, секреторные антитела иммуноглобулины А и другие биологически активные вещества, усиливающие неспецифическую защиту организма. Рекомендую проводить точечный массаж всем, особенно с целью профилактики, если вы часто болеете гриппом или простудой.

Правила проведения массажа по системе А.А.Уманской:

1. Точечный массаж необходимо выполнять строго в последовательности, соответствующей нумерации на схеме.

2. Для профилактики гриппа и ОРЗ точечный массаж рекомендуется делать 3-6 раз в день, последний раз за два часа до сна. Для лечения гриппа и ОРЗ - через каждые 30-40 минут или не реже одного раза в 1,5-2 часа, до полного восстановления здоровья, при этом чередовать массаж с ингаляциями, закапыванием носа, полосканием горла.

3. Точечный массаж выполняется кончиком указательного или среднего пальца. В профилактических целях производится слабое надавливание, в лечебных - максимальное надавливание. Затем производятся вращательные движения 9 раз по часовой стрелке и 9 раз против часовой стрелки - то в одну, то в другую сторону. Воздействие на симметричные зоны можно проводить сразу двумя руками.

Биологически активные зоны, описание

Зона 1.

Связана со слизистой трахеи, бронхов, а также с костным мозгом грудины. В результате воздействия проходит кашель, боль за грудиной, нормализуется кроветворение

Зона 2 (яремная ямка).

Связана со слизистой трахеи и вилочковой железой – центральным органом иммунной системы. При воздействии на нее повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям

Зоны 1 и 2 — основа основ. Наше кроветворение. Наш иммунный статус. Крепкая защита организма.

Зона 3

находится в развилках сонных артерий. Связана со слизистой гортани, глотки, с каротидным гломусом и щитовидной железой. При воздействии на эти зоны регулируется химический и гормональный состав крови (улучшает выработку инсулина и других гормонов), улучшается голос, исчезает охриплость

Зона 4

верхние отделы шеи, в области 1-5-го шейных позвонков. Связана с задней стенкой глотки, с верхним шейным симпатическим ганглием, который регулирует деятельность всех сосудов головы, шеи и туловища. Нормализуется вегето - сосудистый тонус. Проходят головные боли и головокружения

Зона 5

находится в области 7-го шейного и 1-го грудного позвонков. Связана со звёздчатым вегетативным ганглием, который иннервирует сосуды трахеи, бронхов, сердца и вилочковой железы.

Воздействие на зоны 4 и 5 дает колоссальный оздоровительный эффект: нормализует вегетососудистый тонус, улучшает кровообращение, работу головного мозга, оздоравливает миндалины, помогает снять боли в голове, ушах, шее.

Зона 6

находится в местах выхода второй ветви огромного тройничного нерва. Связана со слизистой среднего уха, вестибулярным аппаратом. При воздействии на эти зоны перестают болеть уши, улучшается слух, ускоряется развитие речи, предупреждается заикание и уменьшаются головокружения в транспорте, на качелях. Массаж улучшает носовое дыхание, состояние зубов, слизистых носа и гайморовых пазух, стимулирует организм на выработку собственного интерферона и других противовирусных веществ.

Зона 7

выход первой ветки тройничного нерва. Связана со слизистыми лобных пазух решетчатых костей носа, а также лобными отделами мозга. Уменьшается головная боль, косоглазие. Улучшается память, внимание, трудоспособность

Зона 8 (ушные козелки).

Связана со слизистыми оболочками гайморовых пазух и полости носа, а также со стволовыми структурами мозга и гипофиза. Это “зона жизни”. При воздействии на нее дыхание становится свободным. Улучшается настроение, поведение, характер, нормализуется рост и вес

Зона 9

находится на кистях рук. Руки человека связаны через верхний шейный и звёздчатый симпатические ганглии со всеми органами. Большой и указательный пальцы занимают самую большую поверхность в коре головного мозга. Воздействие на зоны рук приводят к нормализации многих функций организма и усиливают работу всех вышеперечисленных зон.

Нажимая на перечисленные зоны, мы включаем в работу главные органы и структуры (мозг, гипофиз, гипоталамус, вилочковую и щитовидную железы, шейный отдел спинного мозга, костный мозг грудины, нервные узлы и т.д.), отвечающие за жизнедеятельность всего организма: кроветворение, кровообращение, сосудистый тонус, дыхание, обмен веществ, состояние иммунитета, интеллект, память, речь, зрение, слух, обоняние, эмоции и т.д.

Методика проведения

Ваше общение с малышом должно приносить только радость. Поэтому заранее снимите все украшения с рук, вымойте руки и смажьте питательным кремом.

Воздействие на биоактивные точки — не массаж в привычном смысле слова! Надавите на кожу подушечками одного или нескольких пальцев.

Более слабое воздействие возможно в профилактических целях, максимальное — в лечебных. Затем сделайте вращательные (как бы ввинчивая шуруп) движения — 9 раз влево и столько же вправо — и переходите к следующей зоне. Можно начать считать: „раз и два, раз и два" — это именно тот диапазон, в котором работает наша вегетативная нервная система.

Симметричные зоны 3 и 4 массируют иначе. Для этого одновременно двумя руками делают растирающие движения пальцами (всегда сверху вниз!) от задней к передней поверхности шеи. Другие симметричные зоны (6, 7, 8) тоже массируйте одновременно.

Воздействовать на биозоны следует в определенном порядке. Начинаем всегда с зоны 1, после чего последовательно переходим к зонам 2, 3 и т.д. Почему нельзя менять их местами? К примеру, вы помассируете только крылья носа (зона 6) и этим ограничитесь, что, конечно, улучшит кровообращение в данной области. Но свежего притока новых активных кровяных лейкоцитов не произойдет. Почему? Вы проигнорировали зоны 1 и 2, не „настроили" костный мозг грудины, отвечающий за кроветворение, не включили в работу вилочковую железу, синокаротидные и аортальные клубочки, контролирующие химический состав крови. Поэтому эффект хотя и будет, но не такой, как хотелось бы.

Что вообще происходит при воздействии на биоактивные точки и зоны? Вы только еще собираетесь прикоснуться рукой к тому или иному участку кожи, а импульсы уже побежали в центральные органы управления организмом, где получают приказ: а ну-ка, посмотрите, все ли на этом участке нормально и правильно функционирует? И если так оно и есть, то происходит отбой. Но стоит только прикоснуться рукой к участку кожи, тесно связанному с тем или иным органом или структурой, которые изначально неправильно сформировались и продолжают функционировать с нарушением, как тут же огромное количество сигналов тревога идет в

головной мозг, иммунную и эндокринную систему и другие органы управления с требованием немедленно помочь... И тогда включается в работу весь организм.

Определение эффективности массажа

После того как вы пробудили организм надо дополнительно осмотреть малыша.

Осторожно проверьте биозоны грудины, шеи, лица, позвоночника, ягодиц, рук и ног ребенка. К примеру, вы слегка нажали возле левого крыла носа (или в другой биоактивной точке), а ребенок никак не отреагировал, тогда можно предположить, что в этой области все спокойно. Нажимать на кожные покровы надо очень осторожно. Если ребенок плачет, старается увернуться, не прилагайте усилий. Достаточно легко дотрагиваться до той или иной биозоны, проверяя, действительно ли она более чувствительна, чем те, что расположены по соседству. Если да, то массируйте ее чаще, пока по реакции ребенка не поймете, что боль прошла. Постоянно проводя такое обследование на каждом этапе развития ребенка, вы сможете „вылечить“ болезненные места. Кроме того, мама обязательно заметит, что малыш стал значительно спокойнее, лучше спит и ест, быстрее развивается физически.

На первых порах это важное занятие целиком поглощает все внимание мамы. Постепенно ребенок приучается воздействовать на свои кожные биозоны самостоятельно. Стоит только маме предложить: „Давай-ка сделаем массажик!“ — как малыш тут же прикладывает пальчики к телу. Ну а более старшие дети понимают, насколько их действия важны для здоровья.

Надо подчеркнуть, что метод доктора Уманской действует только при регулярном применении. Если вы будете то начинать, то бросать, только дезорганизуете иммунную систему. В отличие от чудесных и быстрых исцелений, на которые щедры многие, Уманская не обещает мгновенных результатов. Метод эффективен тогда, когда он стал привычкой — как

умывание по утрам. Однако известно немало случаев благотворного действия точечного массажа уже через месяц-два.

Комплексы массажа головы, рук, ушей

№ 1 Точечный массаж

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 манжетки.

Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.

Вот как славно потрудились и красиво нарядились

Осталось ноги растереть и не будем мы болеть

№ 2 Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть

о Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

о Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

о Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

о Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди.

Пауза.

о Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

4. Заключительный этап. Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

Эй,	ребята,	все	ко	мне.
Кто	стоит	там	в	стороне?
А	ну	быстрее	лови	кураж
И		начинай		игру-массаж.
Разотру		ладошки		сильно,
Каждый		пальчик		покручу.
Поздороваясь		со		всеми,
Никого		не		обойду.
С		ноготками		поиграю,
Друг	о	друга	их	потру.
Потом		руки		«помочалю»,
Плечи		мягко		разомну.
Затем	руки		я	помою,
Пальчик	в	пальчик	я	вложу,
На	замочек		их	закрою
И		тепло		поберегу.
Вытяну		я		пальчики,
Пусть	бегут,		как	зайчики.
Раз-два,				раз-два,

Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора

№ 3 Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

«Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

«Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

«Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив, таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течение 20-30 секунд.

«Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи	ко	мне,	дружок,
И садись	скорей	в	кружок.
Ушки	ты	свои	найди
И скорей	их		покажи.
А потом,	а		потом
Покрутили			козелком.
Ушко,	кажется		замёрзло
Отогреть	его	так	можно.
Ловко	с	ними	мы играем,
Вот так		хлопаем	ушами.
А сейчас	все	тянем	вниз.
Ушко,	ты	не	отвалились!
Раз,	два!	Раз,	два!
Вот и		кончилась	игра.
А раз		кончилась	игра,
Наступила ти-ши-на!			

№ 4 Массаж рук.

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять
Этот пальчик гриб нашел,
Этот пальчик чистил стол,
Этот – резал,
Этот – ел,
Ну, а этот лишь глядел!

Соединить пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца; растирание ладоней друг о друга, растирание тыльной поверхности кисти кругообразными движениями; массаж концевых фаланг пальцев рук: зажать указательным и большим пальцем, делая вращательные движения с нажимом.

Раз, два, три, четыре, пять!
Мы вернулись отдыхать!

Тонизация точки в центре ладошки большим пальцем другой руки.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик прыг в кровать,
Этот пальчик раз зевнул,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж уснул.

Массаж концевых фаланг пальцев другой руки; тонизация точки в центре ладошки.

Встали пальчики: «Ура!»
В детский сад идти пора.

Сжимать и разжимать пальцы рук.

Теперь к ушам мы перейдем,
Их мы немного разотрем,
И лучше слышать мы начнем.

Ухо зажимаем между
указательным и большим
пальцем

Сначала сверху, посередке,
Мы мочку нежно разотрем.
Давайте уши мы потянем,
И убедимся, что же станет;

Вращательными
движениями массируем
каждую складку

Сначала вверх, как обезьянки,
И вниз, как у слона.
Вот здорово!
Еще немного покрутить,
И уши можно отпустить!

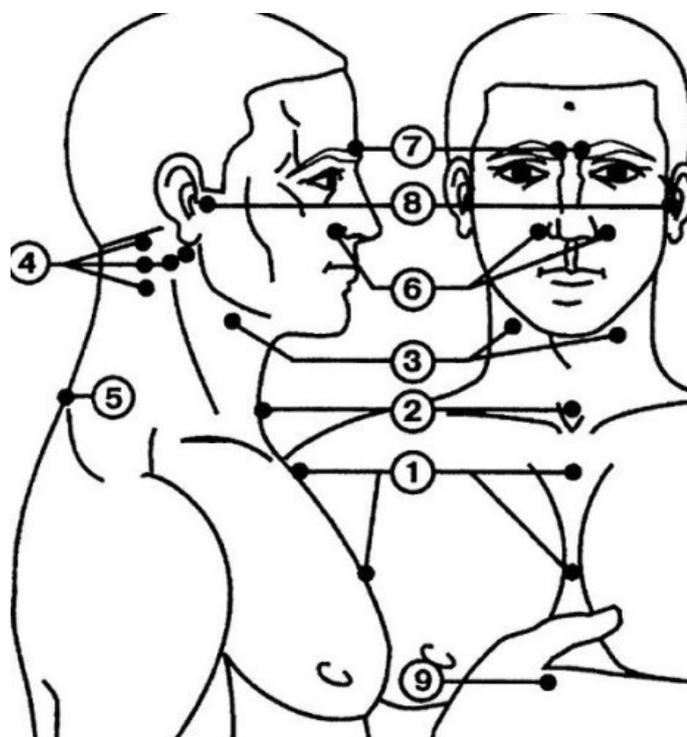
Мягко и медленно
потянуть вверх, вниз, в
сторону. Кругообразные
движения вперед, назад.

№ 6 Самомассаж волосистой части головы.

Хорошо всем слонам,
Носорогам и моржам,
И китам, посмотри!
У них самая толстая кожа.
Что хорошего? - скажешь мне ты.
Не страшны им порезы, занозы,
И царапины, и синяки.
Пожалей свою тонкую кожу
И начни со своей головы.

Подушечками 10 пальцев
сдвигаем кожу головы
относительно черепа: от уха к
центру, ото лба к центру, от
шеи к центру, двумя руками
навстречу друг другу.

Биоактивные



Можно начать с обучения малыша точечному массажу.

Случалось ли Вам погладить по голове плачущего ребенка, успокаивая его? А сколько раз Вы растирали замерзшие пальцы или похлопывали по спине закашлявшегося приятеля? Эти привычные, естественные действия, по сути своей, являются массажными приемами.

Массаж — это прекрасный способ снять усталость и подготовиться к интенсивным нагрузкам, естественный и физиологичный метод лечения. Массаж оказывает благотворное воздействие на организм в целом, при условии, если он выполняется умеренно и добросовестно.

Сегодня мы поговорим о точечном массаже. Точечный массаж приводит к нормализации микроциркуляции за счет включения резервных капилляров и артериально-венных анастомозов в массируемой зоне. Во время проведения пальцевого массажа происходит раздражение, прежде всего рецепторов кожи, мышц, сухожилий, пальцев рук, импульсы от которых проходят одновременно в подкорковые структуры, а также в спинной мозг, вызывая одновременную активизацию важнейших нейроэндокринных образований и связанных с ним органов. Массаж повышает защитные свойства оболочек носоглотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Под действием массажа организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства (например, интерферон), которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.

Перед тем как приступить к занятиям с ребенком, необходимо немного подготовиться: остричь ногти, вымыть тщательно руки и согреть их. Однако прежде изучите внимательно методику, попробуйте на себе и затем, играя, во время чтения показывайте приемы малышу. Дети открыты и восприимчивы ко всему новому, а умение ухаживать за собой и оказывать помощь при недомогании придаст малышу уверенность в себе и жизнерадостность. А семья получит заботливого доктора! Эффективность точечного массажа в полной мере проявляется лишь при регулярном и систематическом применении. Но полный успех будет определяться еще и тем, насколько Вы сумеете заинтересовать малыша и вовлечь его в процесс. Стихотворное изложение "методики" позволяет привлечь внимание детей, легче освоить порядок воздействия и помогает быстро преодолевать свой недуг. Это своего рода гимнастика.

Как вводную, ознакомительную часть можно использовать «Сказку о вирусятах»

Сказка о вирусятах

Что такое вирус гриппа?

Как сберечься от бронхита?
На лесной опушке
Собрались зверушки.
Кошки всем на удивленье
Написали объявление: "Что такое вирус гриппа,
Как сберечься от бронхита?
Приходи и стар и мал!
Всем урок здоровья дам!"

Прилетели тут сороки,
Затрещали белобоки.
А одна сидит, молчит:
Горлышко ее болит.
Заревел медведь в берлоге.
Стар он стал. Ворчит в тревоге:
"Что там кошка может дать?"
Но боится опоздать.

Вот пришла лиса с лисенком,
Еж с ежихой, крот с кротенком,
Приползла едва лягушка:
Так болит сегодня ушко!
Нос не дышит у слоненка.
Кашель мучает мышонка.
Ломит тело у моржа.
Болят ноги у ежа.

"Научи нас, тетя кошка,
Помоги нам хоть немножко!"

Кошка вывела котят,
Посадила чинно в ряд.
Спину выгнула дугой
И тряхнула головой.
Расскажу я вам, зверята,
Как ведут себя котята,
Чтоб не киснуть, не болеть,
А весь день играть и петь.

Все мы знаем, как полезно
Бегать, прыгать и нырять,
Кувыркаться, обливаться
И под солнцем загорать.
Почему же, в самом деле
Летом мы лежим в постели?
Нос не дышит, ломит тело,
Кашель душит то и дело,
Голова болит и ушки,
И не радуют игрушки
И пирожное "бизе".
Одолела нас простуда
Под названьем ОРЗ.
И летят, летят недели,
Ну а мы лежим в постели, Потому что, к сожалению,
Появилось осложненье.
В сердце шум, в суставах боли,
Тут заплачешь поневоле.
Что такое ОРЗ?
Знают, видимо, не все.

В нашем мире царство есть,
Жителей его не счесть:
На земле и там и тут
Вирусами их зовут.
И опасны, и коварны,
И невидимы они,
Очень маленькие, но всюду:
На земле и под водой,
В небесах, за облаками,
У тебя и твоей мамы,
И у тети, и у дяди, И у деда с бородой.
Ежедневный, ежечасный
Очень страшный и опасный
С ним идет незримый бой.

Кто же с вирусом воюет,
Кто здоровье сторожит
День-деньской и ночь не спит?

Будь любезна, тетя кошка,
Расскажи нам хоть немножко
Это что ж за сторожа,
Что они в нас сторожат?

Нелегко вам отвечать.
Чтобы правильно понять,
Надо с азбуки начать,
А ее, как говорится,
Надо всем нам создавать.
Чтобы каждый мог учиться,

Быть здоровым, не болеть,
Надо этого, зверята,
Очень сильно захотеть.

Но продолжим наш урок!
Сядь-ка ближе, мой дружок.

Вы представьте, наше тело —
Это целая страна.

Состоит оно из клеток.

Клетки — это города.

Каждый город сторожит

Клетка крови — лимфоцит.

И у каждой, мой дружок,

Есть на коже свой звонок!

Организм наш очень сложный,

Надо быть с ним осторожным.

Если с детства ты ленив,

Много ешь, весь день сонлив,

Редко делаешь зарядку,

Организм твой не в порядке.

Лимфоцит твой чуть живой:

Полусонный и больной

Охраняет город свой.

Ну, какой он часовой?

Спит на службе день-деньской!

Страшный вирус в клетку входит,

Все владения обходит.

Видит, все тут мирно спят,

Можно строить вирусят.
Сотни, тысячи, миллион.
Вот и снова он силен.
Собирает свою рать,
Начинает воевать.

Потому-то очень важно
С ним борьбу вести отважно,
Чтоб не киснуть, не болеть,
Жить, любить, плясать и петь,
Кувыркаться, обливаться
И под солнцем загорать.
Всю неделю маме с папой
По хозяйству помогать!

Но ворчат уже зверята:
"Говоришь ты непонятно".
И волнуется медведь:
"Научи, как не болеть!".
Мы все разные, но все же
Есть у нас одно и то же.
Есть глаза, и рот, и уши.
Помолчи, сорока, слушай!
Чтобы вирус побеждать,
Надо с детства твердо знать:
Если клетка заболела,
Шлет она сигналы смело.
И на коже от звоночков
Появляются кружочки.
Если надавить кружочек,

Боль появится, дружок!
Ты не бойся, не зевай,
Клеткам быстро помогай!
Удивляются зверята:
"Это как же так, ребята?
Как могу себе помочь?
Как прогнать болезни прочь?"

Вы не хотите болеть никогда?
Отвечают зверята: "Да, да, да! "
Только обязательно
Слушайте внимательно.
Я открою вам секрет:
Сложного в учебе нет.
Кашель, насморк и отит
Лечит пальчик-Айболит.
Лисоньки и зайчики,
Приготовьте пальчики!
Ищем пальчиком кружочек,
Нажимаем на звоночек,
Девять раз вращаем влево,
Выгоняем вирус смело.
Девять раз вращаем вправо,
Удирает вирус! Браво!
Раз, два, три, да раз, два, три —
Прочь бегут от нас враги.
Только обязательно
Делать все старательно.
Этот пальчик-Айболит
Нас излечит, исцелит

От бронхита, трахеита,
Ларингита и ринита.
Здесь от кашля, здесь от боли.
Дышит нос слоненка Коли.

Ушки слышат, ножки пляшут.
Хорошо зверятам нашим!
Дружно, весело живут,
Песни звонкие поют.
Проверяй все по порядку,
Делай сам массаж-зарядку.
Не болит кружочек твой,
Веселись, пляши и пой.
Солнце, воздух и вода,
Пальчик твой — твои друзья.
Утром, вечером и днем
Нужно помнить об одном:
Если делаешь массаж,
На посту всегда твой страж.
Первый начался урок.
Дайте, дети, только срок.
Соберемся, знаю я,
на второй урок, друзья.