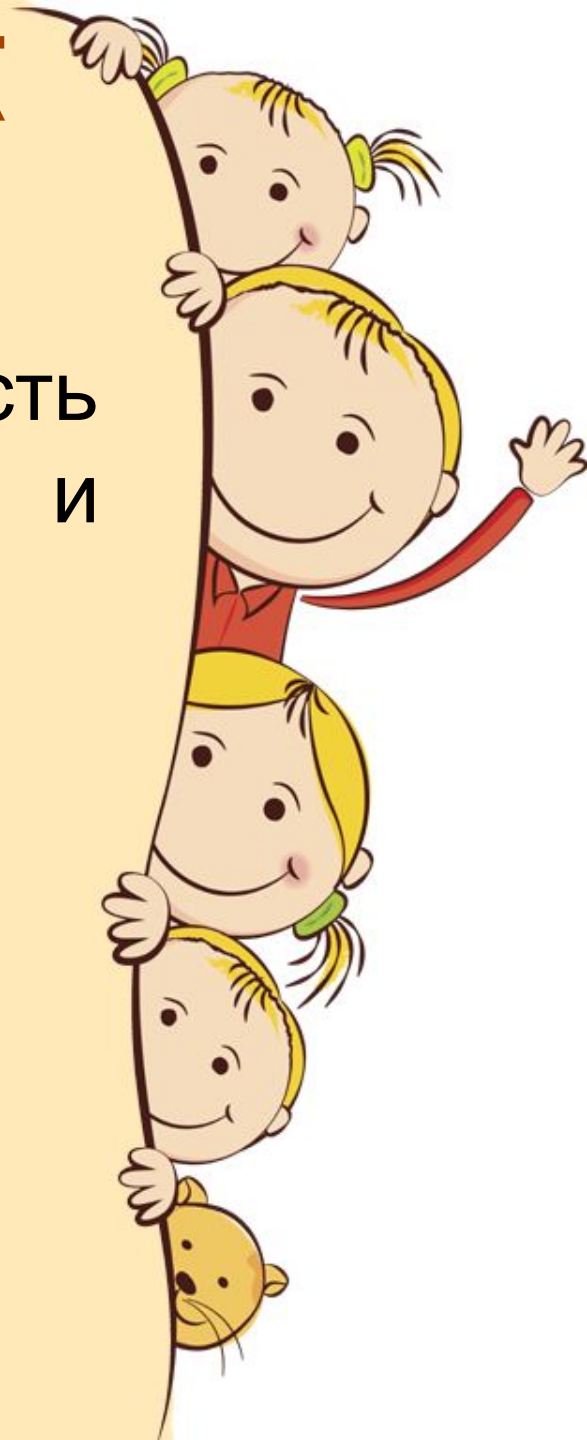
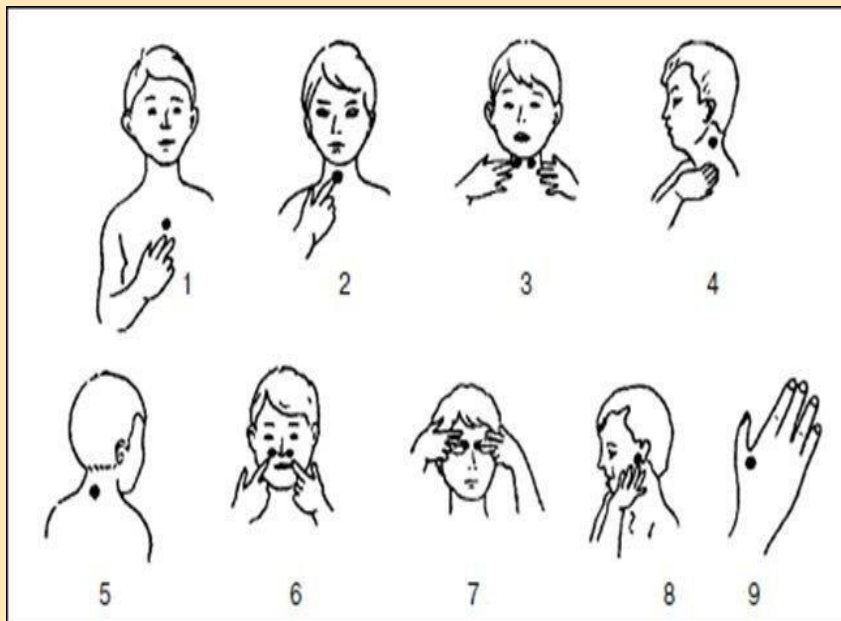


# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

повышает сопротивляемость  
организма к простудным и  
инфекционным заболеваниям



# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

## А.А. УМАНСКОЙ

### Зона 1



Гномик в пальчиках живет  
Он здоровье нам несет.  
Раз, два, три, четыре, пять  
Будем с гномиком играть:  
Руки у груди согнем,  
Кружочки рисовать начнем.  
*Девять раз рисуем влево,  
Девять раз рисуем вправо.*

### Зона 2



Гномик наш поднялся выше,  
К шейке подобрался ближе.  
Снова хочет рисовать,  
Пальчиками поворачать.  
*Девять раз вращаем влево,  
Девять раз вращаем вправо.*

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

## А.А. УМАНСКОЙ

### Зона 4



Гном за ушами спрятался,  
Смеётся он над нами.  
Видно очень хочет он  
Поиграть с друзьями.  
Его попробуем достать,  
Сверху вниз понажимать.  
Эй, друг, не зевай!  
Ты до девяти считай.

### Зона 3



Гном еще поднялся выше –  
К нашей голове поближе.  
Легко мы будем нажимать,  
Кружочки нежно рисовать.  
Девять раз рисуем влево,  
Девять раз рисуем вправо.

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ

## Зона 5



Неужели гномик наш  
Убежал домой?  
Нет! Всего лишь спрятался  
За твоей спиной.  
Сзади бугорок найдем –  
И вокруг него пройдем.  
*Девять раз обходим влево,  
Девять раз обходим вправо.*

## Зона 6



Гнома мы ловить начнем –  
Крылья носа разотрем.  
*Девять раз вращаем влево,  
Девять раз вращаем вправо.*

# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

## А.А. УМАНСКОЙ

### Зона 8



Тут наш гном совсем умолк  
И пустился наутек.  
К ушкам подберемся ближе —  
Может, здесь его услышим?  
*Девять раз покрутим влево,  
Девять раз покрутим  
вправо.*

### Зона 7



Гном еще поднялся,  
К бровкам подобрался.  
Гнома я в бровях ловил,  
А он по кругу все ходил.  
*Девять раз идем мы влево,  
Девять раз идем мы  
вправо.*

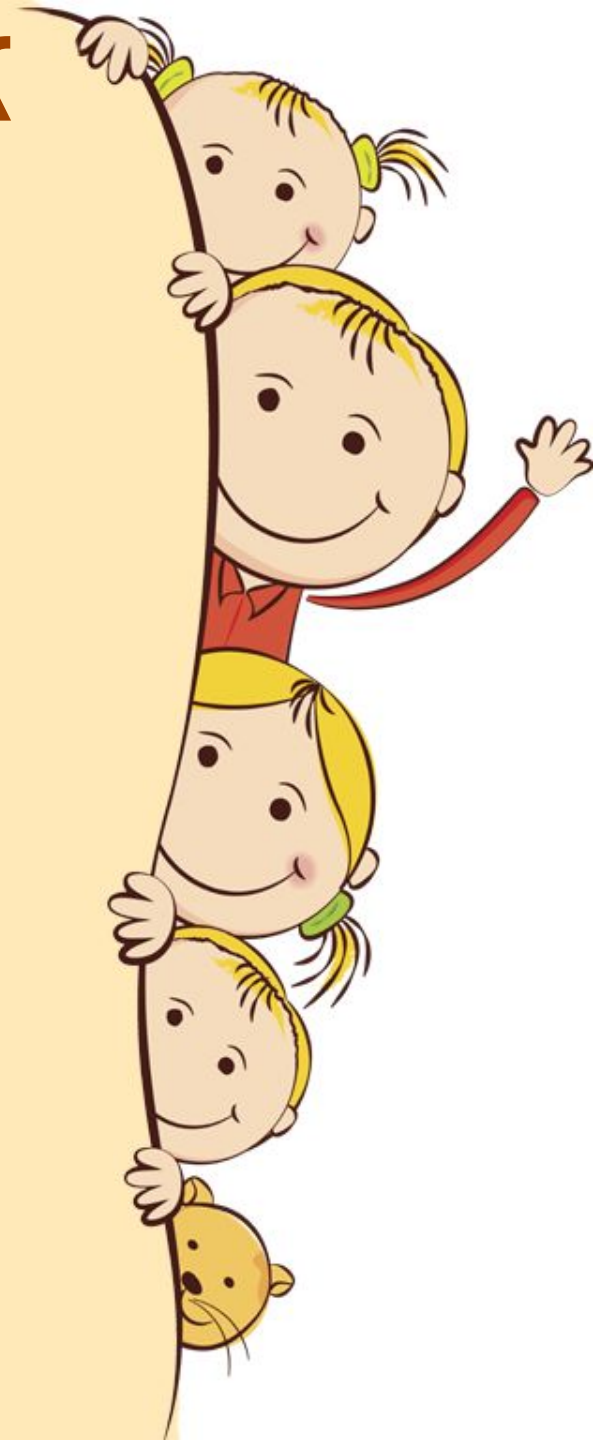
# ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ А.А. УМАНСКОЙ



Зона 9



Прятаться наш гном устал,  
И домой от нас сбежал.  
Ключ от дома мы возьмем  
И здоровье в нем запрем.  
*Девять раз покрутим влево,  
Девять раз покрутим вправо.*





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

**СПАСИБО ЗА**

**ВНИМАНИЕ!**