



bl.group.name\_\_age

## **Уқалау түрлері: Нүктелі массаж.**

---

### **Нүктелі массаж.**

Суық тиюге және тұмауға қарсы жаттығулар жасау арқылы балалардың денсаулығын нығайту, дене сымбатын жетілдіру, қимыл - қозғалыс дағдыларын дамыту.

А) Тамағымыз ауырмау үшін, қолымызбен тамағымызды жоғары - төмен уқалаймыз

Б) Түшкіріп, тұмауратпау үшін, нұсқаушы саусағымызбен танауымыздың екі жағын кезектеп үйкейміз.

В) Қолымызды маңдайымызға қойып уқалаймыз.

Г) Құлағымызда ауырмау үшін, нұсқаушы және ортаңғы саусағымызбен құлағымызды алдынан және артынан уқалаймыз.

Керемет балалар, бізге ешқандай суық тию кедергі болмайды (алақанын уқалау)