

Массаж и гимнастика левой кисти	Около 1 минуты																		
Массаж и гимнастика левой руки	Около 1-2 минут																		
«Обнимашки» обеими руками	До 10 раз																		
Бокс быстрый и медленный	Около 1 минуты																		
Махи правой рукой, подъем до 90 градусов	10 раз																		
Махи левой рукой, подъем до 90 градусов	10 раз																		
ПОВОРАЧИВАЕМ МАЛЫША НА ЖИВОТ																			
Массаж левой ноги	До 1 минуты																		
Массаж правой ноги	До 1 минуты																		
Массаж ягодиц	Около 1-2 минут																		
Массаж спины	Около 1-2 минут																		

Занимаемся, когда у малыша и родителей есть желание и настроение. Если малыш плачет, то не занимаемся. Лучше проводить массаж и гимнастику через день, но если все участники процесса получают удовольствие, то можно и чаще.

Помните!!! Это оздоровительный массаж и гимнастика, не является лечебной процедурой!!!! Если возникают вопросы или нюансы в развитии ребенка, обращайтесь к врачу!!