



## **САМОМАСАЖ ГОЛОВИ, ОБЛИЧЧЯ І ШИЇ**

<p><i>Якось вітер ніс листок, І прикульгував щокрок, І щокрок відпочивав, І листок на землю клав. Так сердешний занеміг, Ніби ніс він збіжжя міх, Важко дихав і сонів, Аж упав, нарешті, в рів. Я тоді листок підніс, Але вітер, наче біс, Хап його мені з руки Та й у поле — навпрошки. І високо понад лан Зринув хитрий вітрюган, Свиснув, крикнув з-під небес,- І листок у хмарі щез.</i></p>	<p>-круговий масаж черепа. Права долоня погладжує праву скроню, переміщується до потилиці, а ліва через ліву скроню йде до лоба. Долоні і пальці натискають на шкіру. -розчісують волосся пальцями легко постукуємо кінчиками розслаблених пальців по голові – погладжуємо голову дуємо на головку, шийку – «мнемо» волоссячко – чешемо волосся кінчиками пальців – «прядемо» волоссячко -погладжують м'якими рухами рук у напрямку від чола до потилиці.</p>	
<p><i>... Осінь на узліссі Фарби розбавляла, Пензликом легенько Листя фарбувала. Вже руда ліщина, Пожовтіли клени. В пурпурі осіннім Тільки дуб зелений. Утішає ясен: - Не сумуй за літом! Геть усі діброви В золото одіто.</i></p>	<p>- погладження обличчя двома долонями  -постукуючі рухи  -хвилеподібні рухи  -зигзагоподібні рухи  - погладження</p>	

## **САМОМАСАЖ ВУХ**

<p><i>Листя падає Додолу. Засинає Гай і поле. На вербі Один Листочок. До зими Один Деньочок!</i></p>	<p>-загинаємо вушну раковину  -відтягуємо мочки вниз і в сторони  -масажують козелок  -розтирають долонями вуха  -погладжують вушка долонями</p>	
--	--	---


## САМОМАСАЖ НОСИКА

<p><i>Журилась під осінь Малесенька жабка: Уже потемніла У соняха шапка І жовтими стали Листочки у клена, А я іще й досі Зелена-зелена!..</i></p>	<p>-на видиху постукувати вказівним пальцем по крилах носа -вимкнути дихання ротом, підібгавши кінчик язика до твердого піднебіння. В обох випадках вдих і видих виконується через ніс.</p>	
---	---	---


## САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Два веселі їжаки Накололи на голки Всі листки І сказали: — Ми — кущі, Золоті у нас плащі На дощі. Два веселі їжаки Накололи на голки Всі грибки І сказали: — Ми — пеньки, Наросли у нас грибки, Як горбки. Два веселі їжаки Позгортались у клубки Під голки І сказали: — Ми — грудки... Ну, а може, — будяки... Ну, а може, — їжаки Все-таки?..</i></p>	<p>-розсунувши пальці, плещуть у долоні так, щоб пальці обох рук стикалися.</p> <p>-нецільно стискають в кулак пальці однієї руки і вдаряють тильною стороною долоні в середину іншої долоньки.</p> <p>-роблять кругові рухи кулачками від кисті до плеча.</p> <p>-покалачивають кулачками.</p> <p>-погладжують руки долонями</p> <p>-потім масажують іншу руку</p>	 
---	---	--


## ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Оса осі в осінні дні Сумні виспівує пісні. Тумани сиві на росі — Сховатись ніде вже осі.</i></p>	<p>-виставити середній палець, притиснути його між вказівним та безіменним, поворушити ним.</p>	
--	---	---


## САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Осінь така мила, Осінь Славна. Осінь матусі їсти несе: борщик у горщику, кашка у жменьці, скибка у пазусі, грушки в хвартушку. Осінь така мила, Осінь Славна.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- водимо пальцем навколо пупка</li> <li>- постукуємо пальцями</li> <li>-зверху вниз гладимо</li> <li>-гладимо знизу вгору</li> <li>- водимо пальцем по колу</li> <li>-погладжуємо животик</li> </ul>	
---	---	---

## МАСАЖ СПИНИ

<p><i>Вітер з пожовклим листком Грається в котика й мишки: То поженеться біжком, То підкрадається нишком. Ну, а коли спійма,— Буде, дітки, зима.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-постукуємо спинку ребрами</li> <li>-долоньками тремо спинку</li> <li>-дотики пальцями</li> <li>- мнемо м'язи пальцями</li> <li>-погладжування долонями</li> </ul>	
<p><i>Осінь, осінь... Лист жовтіє. З неба часом дощик сіє. Червонясте, золотисте Опадає з кленів листя. Діти ті листки збирають, У книжки їх закладають. Наче човники, рікою Їх пускають за водою. З них плетуть вінки барвисті Червонясті, золотисті.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-пальцями постукуємо по спині і плечах</li> <li>-прогладжуємо пальцями зверху вниз пальцями</li> <li>-постукуємо по спині і плечах</li> <li>-гладимо спину долонями</li> <li>-обережно щипаємо спинку</li> <li>-проводимо долонями зліва направо і назад</li> </ul>	

## САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>Зажурився журавель, що минає літа день, що надходить осінь... - Я ж не взутий, босий!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сидячи на стільці, кладуть одну ногу на іншу.</li> <li>-потирають стопи долонями.</li> <li>-розминають пальці стопи.</li> <li>-енергійно проводять усіма пальцями руки по стопі. Як би дряпаючи, в напрямку від пальців до п'яти.</li> <li>-погладжують стопи.</li> </ul>	
---	---	---