



САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ І ШИЇ


<p><i>Ой дарма-дарма. Що тепла нема. Це тому, це тому, Що у нас зима. Ми санчата візьмемо, В двір кататись підемо.</i></p> <p><i>Сніг-сніжок пухнастий, Любимо тебе! Дід Мороз вусатий, Подарунки де?</i></p> <p><i>Біло стало, гарно стало Надворі, надворі, Прилетіли на калину Снігурі, снігурі Ой, як добре на санчатах Нам із гірочки кататись!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - погладжування -хвилеподібні рухи -зигзагоподібні рухи - погладжування -пощипуючі рухи - погладжування -розтираючі рухи -постукуючі рухи -хвилеподібні рухи 	
<p><i>Ло-ло-ло: Снігом землю замело. Ля-ля-ля: Стала білою земля. Лі-лі-лі: Ось замети чималі.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -провести пальцями по лобі від середини до скронь. -легко постукати пальцями по скронях - погладжування по щічках 	

САМОМАСАЖ ВУХ


<p><i>Спить під листям їжачок, Під камінчиком – жучок, Дідусь – під кожухом, Зайчик вкрився вухом. Вже зима в дорозі На скріпучім возі.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -кінчиками великого і вказівного пальця тягнуть вниз за обидві мочки вух 4 рази. -загинають вперед вушну раковину, притискають, відпускають -всіма пальцями масажують вушну раковину. 	
<p><i>Сіє, віє, завіва Снігом завірюха, А у зайчика, хоч плач. Дуже змерзли вуха. Він і валянки узув, І вдягнув кожуха, А з-під шапки, ну, хоч плач.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -пальцями м'яко розминають вушну раковину. -пальцями згинають вухо і відпускають. -великими і вказівними пальцями розтираємо козелок . -долонями енергійно розтирають вуха -розтирають долонями вуха. 	

<p>Виглядають вуха. — І чого ти зажурився? — Цокотять синички. — Ти б собі вдягнув на вуха Теплі рукавички!</p>	<p>-погладжують вушка долонями.</p>	
---	---	--


САМОМАСАЖ НОСА


<p>Сніговик Моркв'яний ніс Вгору віника підніс І питає: «Перехожі, Чом на мене ви не схожі? Я стою, а ви в бігах, Ви у пальтах, у шапках... Гей, скажіть, у вас носи, Як у мене, - для краси?»</p>	<p>- розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа. -масажувати крила носа по колу від себе</p>	
--	---	---

САМОМАСАЖ РУКИ


<p>Котик вибіг за ворота, А на вулиці — зима! Білий сніг і білий котик — І kota немов нема! Лиш на кінчику хвоста Видно плямку у kota.</p>	<p>- постукують кулачками однією рукою іншу від кисті до плеча -по черзі масажують кожен палець -енергійно розтирають долоні і кисті рук.</p>	
--	---	---

ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ



<p>Раз, два, три, чотири, п'ять, Ми у двір пішли гулять. Бабу снігову ліпили, Пташкам крихти ми ділили, З гірки ми каталися, А ще в снігу валялися. Сніг із одягу зігнали, З'їли суп і задрімали.</p>	<p>- загинаємо пальчики по одному -імітуємо ліплення грудок “кришимо хлібець” всіма пальчиками -ведемо долонькою правої руки по долоні лівої руки -кладемо долоньки на стіл то однією, то іншою стороною -обтрушуємо долоньки робимо рух уявної ложкою, кладемо руки під щоку</p>	
---	---	---

<p><i>Одягаєм рукавички, Рукавички невеличкі. Знаєм, хлопчики й дівчатка, Все у нас тепер в порядку. Кожний пальчик має хатку.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -пальці розгорнуті віялом -ковзні рухи кистей рук між пальцями. -руки на рівні грудей, повернуті наперед -погладжування кожного пальця відповідно до рими 	
--	--	--


САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Тихо, тихо сніг іде, Білий сніг, лапаний: Ми у двір скоріш підем, Візьмемо лопати. Ми прокинем зранку Стежку біля танку, Вийде мама з хати І почне питати: — Хто ж це так доріжку Вміє прокидати?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -гладимо животик за годинниковою стрілкою -кладемо долоню на животик -щипаємо легенько бочки знизу вгору -двома пальцями пробігаємо по животику -погладжуємо животик 	
---	--	---

МАСАЖ СПИНИ

<p><i>Є у мене ковзани, Ковзани-пустуни. Тільки ранок наступає — Вже на вулиці вони. їм сподобавсь дуже лід — Я ж спізвився на обід. І мені сказала мама: — Просто горе з ковзанами! Отакі-то ковзани, Ковзани-пустуни!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -ребром долоні водити поперек спинки, як пилкою - вгору по спинці вести ребром долоні, назад вниз – легко гладячи - легко і ритмічно постукувати кулачком - швидко поплескувати кінчиками пальців 	
<p><i>Йшов сніжок на торжок Продавати кожушок. Кіт купив того кожуха, Загорнувсь по самі вуха. Як забіг у нім до хати, Хутро стало розтавати. Сів Воркотик за мішком Та й умився кожушком.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -постукування кулачками. -постукують пальчиками -погладжують долонями. -постукують кулачками. -поплескують долоньками. -постукують пальчиками. -погладжують долонею. 	

САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>Ген стрибають на морозі Три ворони на дорозі. - Кар – кар - кар! За скоринкою погнались, На все горло розкричались: - Кар – кар - кар!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - погладжування підйому ноги. - масаж щиколотки - поплескування пальцями по нозі від щиколотки вгору. - биття кулачками по нозі знизу вгору. -погладжування ноги долонями. 	
--	--	---

