




САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ І ШИЇ

<p><i>Каже сонце: «Ось вона! Спить у пролісках весна. По снігах вона блукала, От у лісі ї задрімала. А тепер я залюбки До весни зроблю стежки!» Враз з'явилися струмочки, Задзвеніли як дзвіночки По долинах, по ярах І весні вказали шлях.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- погладжування-хвилеподібні рухи-зигзагоподібні рухи- погладжування-пощипуючі рухи-розтираючі рухи-постукуючі рухи-хвилеподібні рухи	
---	--	---


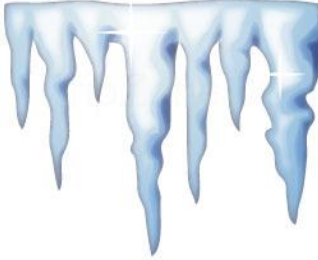
САМОМАСАЖ ВУХ

<p><i>Цілу зиму спали, На тепло чекали, А тепер прокинулись, Зразу бігти кинулись, Дзвінко заспівали: — Ми струмочки весняні, Ми струмочки голосні, Спішимо до річеньки, Нашої сестриченьки.</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	
--	--	--



САМОМАСАЖ НОСИКА

<p><i>Сидить весна на гілочці Та ї гойдається. Хто не йде стежинкою Зупиняється: — Подивіться, людоньки, На галузочці Гойдається Веснонька В синій блузочці.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-на перенісці вказівними пальцями рух до крил носа, потім вгору і назад. Таким чином, робиться як би розтирання-виконується вдихи-видихи через праву і ліву ніздрю, по черзі закриваючи їх вказівним пальцем.	
--	--	---


САМОМАСАЖ РУК

<p><i>Квітнуть проліски в лісах І фіалки сині. Розцвітають у садах Яблуні, калина. Ясним сонечком жовтець Сяє біля річки. А веснянки розцвіли На щоках в Марічки.</i></p>	<p>-розкрити долоні - «пробігають» пальцями правої руки по лівій руці від кисті до плеча, потім по правій руці -погладжують правою долонею ліву руку від кисті до плеча -також погладжують праву руку.</p>	
<p><i>Сумує під дахом Бурулька одна. Чому так сумує І плаче вона? Все сонцю радіє, Птахів метушня. Бурулька худіє І тане щодня. А сонечко шле Весняний промінець. — Ой, — плаче бурулька, Її скоро кінець.</i></p>	<p>-розтирають долоні від повільного до швидкого темпу -розігрітими руками гріють горло -нешільно стискають в кулак пальці однієї руки і вдаряють тильною стороною долоні в середину іншої долоньки -роблять кругові рухи кулачками від кисті до плеча -«пробігають» пальчиками від кисті до плеча.</p>	


ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Під снігом квіточка росте, Красу на землю принесе, Промінчик доторкнеться І квітка усміхнеться.</i></p>	<p>-показати руками шар снігу. -потім утворити руками квітку й торкнутися до її пелюсток, показуючи „промінчик”. -далі квітка потроху розкриває пелюстки</p>	
<p><i>Вовк ведмедя розбудив: — Вже весна, гуляти йди! Виліз велетень з барлоги — Вовк тікає в ліс від нього.</i></p>	<p>-діти роблять кругові рухи по долоні, поступово зменшуючи діаметр кола -пальчиками тупотять по долоні - розтираємо долоні - пальчиками тупотять по долоні</p>	


САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Над рідними оселями Летіли невеселими. — Курли! — кричали Павлику Журавлики, журавлики. Додому поверталися — До сонця посміхалися. І знов були веселими Веселики, веселики.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-гладимо животик за годинниковою стрілкою-кладемо долоню на животик- «малюємо» посмішку під пупком-двома пальцями пробігаємо по животику-погладжуємо	
---	--	---

МАСАЖ СПИНИ

<p><i>А вже красне сонечко Припекло, припекло, Ясне-щире золото Розлило, розлило. На вулиці струмені Воркотять, воркотять, Журавлі курликають Та летять, та летять. Засиніли проліски У ліску, у ліску, Швидко буде землянка У вінку, у вінку. Ой, сонечко-батечку, Догоди, догоди! А ти, земле-матінко, Уроди, уроди!</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-розтирають спину долонями.-легко постукують пальчиками.-легко пощипують.- легко стукотять кулачками.-погладжують долонями.-розтирають спину ребрами долонь.-погладжують долонями спину.-легко «пробігаються» по спині пальчиками.-розтирають спину долонями.	
--	---	--

САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>У березні, у березні Верба цвіте на березі, Осика від граків рясна, Бо це весна, весна, весна! І сонця тепле колесо Зігріло ніжний пролісок, І дзюркотять потічки До голубої річки.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-поплескують ноги долонями знизу вгору.-постукують кулачками-погладжують долонями.-поплескують долонями від кісточок до стегон.-розтирають ребрами долонь.-розтирають кулачками.-погладжують долонями.	
---	--	---