




САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

<p><i>Наче вулик, наша школа. Вся гуде вона, як рій. І здається, що довкола Розквітають квіти мрій. Бігають, сміються діти, Та — лиш дзвоник задзвенить Стане тихо, ніби в квіти Поховались бджоли вміть.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- злегка торкаючись пальцями, провести по щоках і постукати легенько- від точки між бровами великими пальцями руки масажувати лоб- масаж скронь великими пальцями правої і лівої рук, здійснюючи обертальні рухи- погладжування обличчя долонями зверху вниз -4 рази.	
---	--	---


САМОМАСАЖ ВУХ

<p><i>Це була чистенька книжка, А тепер брудна вже стала. Може киця, може мишка Уночі її читала. Чуєш, кицю, чуєш, мишко, Не годиться так робити! Як читати хочеш книжку, Спершу лапки слід помити.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- притиснути руками вушні раковини, потім відпустити- потягнути руками мочки вух в сторони, вгору, вниз, відпустити- прикладаємо до вушок долоні і ретельно тремо ними всю раковину	
---	---	--


САМОМАСАЖ НОСИКА

<p><i>Маю зошит, маю книжку, Он лежить вона на ліжку. Маю читанку й буквар, Значить справжній я школяр.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- вказівними пальцями розтирати крила носа.- натискати пальцями на перенісся робити обертальні рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки	
---	---	---

САМОМАСАЖ ГУБ

<p><i>Невсидючий вітер Знає кілька літер. Залетить в трубу — Скаже: бу-бу-бу. Прилетить до комишу — Тільки й скаже: шу-шу-шу. А оце чомусь мовчить — Мабуть, решту літер вчить.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- витягати рот «трубочкою» і розтягувати в усмішці- витягати рот «трубочкою» і казати «бу-бу-бу»- витягати рот «трубочкою» і казати «шу-шу-шу»- подушечками вказівних пальців масажувати точки в куточках рота	
---	---	---


САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Школо наша, школо, Приголуб нас, мила, Пригорни усіх нас, Як голуб під крила. Ти нас всіх научиш, Як у світі жити, Як зло оминати, Як добро чинити. Бджілоньки — на квіти, Дітоньки — до школи, Там збирають мудрість, Як мед в полі бджоли.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - масажуємо тильні сторони долонь, імітуючи миття рук - обійняти себе руками - постукування по лівій руці - постукування по правій руці - швидко перебираючи пальцями правої руки, пройти ними по лівій від плеча до ліктя - те ж лівою рукою - обійняти себе руками і приголубити 	
--	--	---


ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Цей ось пальчик спочивав, Цей ось пальчик задрімав, Цей ось пальчик в ліжку ліг, Цей ось пальчик раптом - Стриб! Тихше, пальчику, не стрибай, Братикам поспати дай. Встали пальчики. Ура! В школу вже іти пора.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - піднести ліву руку долонею до себе, а правою рукою відповідно до тексту почергово згинати пальці, починаючи з мізинця. - на останні два рядки розігнути всі пальці. 	
<p><i>Задрімав мізинчик трішки, Безіменний - стриб у ліжку, А середній там лежить, Вказівний давно вже спить. Вранці всі вони схопились враз В школу бігти уже час.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - по черзі загинаємо пальчики до долоні. Потім великим пальцем торкаємося всіх інших - „будимо“. - розкриваємо всі пальці „враз“ 	
<p><i>Старший встав - не лінувався. Вказівний за ним піднявся - Розбудив сусід його. Той - свого, а той свого. Встали вчасно всі брати - В школу треба всім іти.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - стиснути пальчики в кулачок. По черзі розгинати їх, починаючи з великого. - зі словами: „Встали вчасно всі...“ широко розставити пальці). 	


САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Це не вигадка, не казка, Що віднині я школярик. Ось портфель мій, будь ласка А в портфелику — букварик. Є в портфелі акварелі, І щоденник поряд з ними. Лиш оцінок ще немає У щоденнику й журналі, Хоч сестричка вже питає, Чи приніс дванадцять балів.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-погладжувати живіт за годинниковою стрілкою-поплескувати ребром долоні, кулачком, знову погладжувати, пощипувати, знову погладжувати- намалювати 12 на животику	
---	--	---

МАСАЖ СПИНИ

<p><i>Засмутилось кошеня — Треба в школу йти щодня. І прикинулось умить, Що у нього хвіст болить. Довго думав баранець І промовив, як мудрець: — Це хвороба не проста, Треба різати хвоста. Кошеня кричить: «Ніколи! Краще я піду до школи!»</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- ритмічно водити розслабленими пальцями по спині вгору – вниз- пальчиками пройтись по спинці- тихенько доторкнутися кінчиками пальцями до плечей- повільно погладити кінчиками пальців уздовж хребта- легенько пощипати- пробігти вказівними і середніми пальцями обох рук по спинці	
--	--	--

САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>В мене є книжок багато — І новенькі, і старі. Як піду до школи з татом, Всі книжки віддам сестрі. Хай вона сама читає Про лисичку й журавля. Хай вона, мала, узнає, Як багато знаю я.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-по черзі витягають уперед то одну, то іншу ногу і обертають ступнями в різні сторони.- постукують пальчиками по всій ніжці- постукують долоньками по всій ніжці-погладжують ноги знизу вгору.	
---	---	---