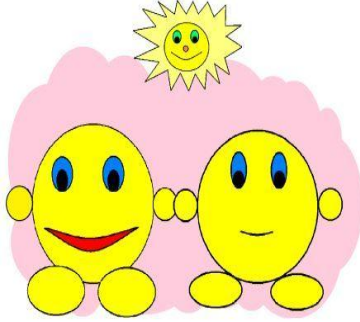



САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

<p><i>Дружба, дружба над усе, Дружба радість нам несе. Дружба, всім нам дорога, У навчанні помага.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -злегка торкаючись пальцями, провести по чолю -злегка торкаючись пальцями, провести по щоках -вказівними пальцями масажувати крила носа по колу від себе -легко хлопнути по щічках 	
--	---	---


САМОМАСАЖ ГУБ

<p><i>У мене губки – чарівні Не вірите? Послухайте: Гаряче їм, вони мені Допомагають дмухати. А взимку ручки приморожу Губами їх зігріти можу. І перед сном татуся й маму Цілую ніжно я губами.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -стиснути губи, надути щоки, утримати повітря 2-3 секунди і випустити через губи, промовляючи: «Пух!» -довго казати «а» і поплескувати по роті долонею. -кругова розминка в куточках рота 	
---	---	--


САМОМАСАЖ ЯЗИКА

<p><i>Ла-ла-ла: Алла дівчинка мала. Ли-ли-ли: В гості ми до неї йшли. Ло-ло-ло: В Алли тісто підійшло. Ла-ла-ла: Пирогів вона спекла.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -кругові рухи язика з внутрішньої боку щік і губ: а долонькою зовні притискати щоку. «Намалювати» 5-6 кругів в одну та іншу сторони. 	
<p><i>Язык угору - ша-ша-ша, Наша Маша в ліс пішла. Язык донизу - са-са-са, Укусила в ніс оса. Язык угору - ши-ши-ши, Машу в лісі ми знайшли. Язык донизу - си-си-си, Вуса, вуса у осі.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -виконувати вправи відповідно тексту 	

САМОМАСАЖ ВУХ

<p><i>Добрий лікар, як нам бути: Вуха мити чи не мити? Якщо мити, то як це робити: Часто мити чи рідко мити? Відповів тут дітям лікар... -Що?! – сказав він їм сердито. – Що-щоденно ! І старанно ! Щоб могли все чути гарно</i></p>	<p>-почергово закрити вухо долонею однієї руки і пальцями другої постукаєти по долоні 6 – 7 разів. -вказівними пальцями потерти за вушними раковинами до відчуття тепла 5 – 7 разів -вказівним і великим пальцями покрутити привушну кісточку 5 – 6 разів у кожен бік</p>	
--	---	---


САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Поки дощ холодний лив, Я річ важливу зрозумів: Хто один – завжди сумний: В непогоду, в день ясний. З другом світ стає чудовим, Навіть в зливу кольоровим!</i></p>	<p>-розтерти долоні -виконувати удари правою долонею по лівій руці від кисті до плеча. -те ж по правій руці -погладити долонями руки</p>	
---	---	--

ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Нумо, братці до роботи, Покажіть свою охоту: Більшому рубати дрова, А тобі вогонь розкласти, А тобі носити воду, А тобі варити кашу, А маленькому співати Та ще й гарно танцювати, Братів рідних забавляти.</i></p>	<p>-тримати пальці лівої руки, стиснуті в кулачок, і почергово розгинати пальчики правою рукою, починаючи з великого, притискаючи легенько кінчики пальців</p>	
<p><i>Дві долоньки зустрічались, Із малятами навчались. Скільки пальців маєш? - П'ять! Ми вчимося рахувати! Перший - товстий та лінивий Другий - вказівний красивий! Третій файний парубок А четвертий козачок! Пятий малючок кирпатий Отакі у нас хлоп'ята!</i></p>	<p>-з'єднати дві долоньки - показати долоньку з пальцями -згинати й розгинати пальці руки, притискаючи легенько кінчики пальців - показати дві долоньки</p>	

САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>До всіх сердець, як до дверей, Є ключики малі. Їх кожен легко добере, Якщо йому не лінь. Ти, друже, мусиш знати їх, Запам'ятать не важко: Маленькі ключики твої – «Спасибі» і «Будь ласка».</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>В житті усім потрібна дружба: І для розваг, і для журби, й для служби. Із другом легше в світі жити, Але й дружити треба вміти. Слід другові допомагати, В пригоді завжди захищати, Слід жарти друга розуміти Й самому жартувати вміти. Коли ж якесь нерозуміння, Потрібно виявить терпіння. При сварці – швидше помирись – Не варто з друзями сваритись.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">– погладити спинку знизу вгору- переступати вказівними і середніми пальцями обох рук по спинці знизу вгору– хвилястий рух долоні поставленої на ребро по спинці знизу вгору- постукувати пальцями по плечах і спині- швидко поплескувати кінчиками пальців– плескати поперемінно долоньками– погладити спинку знизу вгору	
---	---	--

САМОМАСАЖ НІГ

*Щоб могли ми гарно жити,
Треба вчитися...
(дружити).
А не кидатись словами,
Щоб не стати ...
(ворогами).
І запам'ятай собі —
З другом легше у... (журбі).
Друг нас виручити може,
У біді він ... (допоможе).
А як пісня, жарт чи сміх —
Радість ділиться на...
(всіх).
Друг нас може захистити
Може з класом ...
(помирити).
Друг не стане кепкувати
І на людях нас... (повчати).
А як сварять всі навкруг —
Йде на захист справжній...
(друг).
І ніколи не забудь!
Й ти для друга — вірним...
(будь)!
Й ще одне запам'ятай:
Друзів ти... (не забувай)!
Знай, моя дитино мила,
Дружба — це велика...
(сила)!*

- долонею правої руки енергійно тнуть ступню лівої ноги;
- двома руками розминають пальці лівої ноги;
- правою рукою розминають п'ятку лівої ноги;
- ворушать пальцями лівої ноги;
- долонею правої руки погладжують ступню лівої ноги;
- обома долонями погладжують гомілковостопний суглоб;
- тупають ногою по підлозі.
- повторюють всі з правої ноги.

