




САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ І ШИЇ

<p><i>Все, що живе на світі, Уміє розмовляти: Уміють говорити Зайці і зайченята. По-своєму говорять І риби серед моря, І у садочку пташка, І у траві комашка... Говорять навіть квіти З блискучими зірками... А як говорять діти? Так, як навчає мама!</i></p>	<p>-погладжування від середини чола, носа, верхньої губи, підборіддя до вух -кругові рухи в області чола, щік, підборіддя -розташувати долоні обох рук на ділянці голови, на лобі, з'єднати пальці в кошичок, і потім погладити долонями по лобі, волоссю, опускаючись вниз через вуха і бокові поверхні шиї до плечей.</p>	
--	---	---


САМОМАСАЖ ВУХ

<p><i>Україна – рідний край, Рідне поле, зелен гай, Рідне місто й рідна хата, Рідне небо й рідна мати.</i></p>	<p>-пальцями м'яко розминають вушну раковину -пальцями згинають вухо і відпускають -великими і вказівними пальцями розтираємо козелок -всіма пальцями масажують вушну раковину.</p>	
--	---	---

САМОМАСАЖ НОСА

<p><i>Хай живе наш рідний дім! Тепло й затишно у нім. Тут і тато, тут і ненька, І бабусенька рідненька, І веселий наш дідусь Крутить пишний русий вус.</i></p>	<p>- розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа. -масажувати крила носа по колу від себе -легенько покрутити</p>	
--	---	---

САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Ой віночку, мій віночку, В нього я вплету, що схочу: Ружі, маки і барвінок, І стебельця материнок. Ще вплету казки чудові, Пишні грона калинові І пісні про Україну. Я віночок свій надіну На голівоньку русяву – Хай красується на славу.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - «миємо» ручки -«переплітаємо» пальчики -по черзі масажують кожен палець -енергійно розтирають долоні і кисті рук. -стискають і розтискають кулачки. -плескають: то одна рука зверху, то інша рука. 	
--	---	---

ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Хай живе наш рідний дім — Тепло й затишно у нім.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -долоні трохи зігнуті, кінчики пальців торкаються (дах), середній палець правої руки піднято вертикально вгору (димар), кінчики мізинчиків торкаються один одного, створюючи пряму лінію (балкон). 	
<p><i>Сьогодні малята. Копають грядки, Уперше в житті Вони садять квітки: Крокіс, чорнобривці, Нагідки, розмай — Квітуй-розквітай, Наш улюблений край!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -роблять легкі кругові рухи кулачками від кисті до плеча. -руки підняти вгору, притулити одна до одної внутрішніми поверхнями зап'ястків. Пальці витягнути, розвести й злегка зігнути. -почергово згинати пальці, починаючи з мізинця -кисті вгору 	
<p><i>Синьо-жовтий прапор маєм: Синє небо, жовте жито; Прапор свій оберігаєм, Він святиня, знають діти</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -перетворіть свої руки на прапорці. -розгорніть долоню правої руки від себе, великий палець опустіть униз (держак), інші пальці притисніть і спрямуйте вбік (полотнище). 	

*Над нами небо є блакитне,
Над нами сонечко привітне.
Над морем чайка проліта,
Додому радо поверта.*

-діти перехрещеними кистями рук зображують помаху крил чайки, а потім руками зображують морські хвилі



САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

*Я все люблю в своїм краю:
Криницю, звідки воду п'ю,
Та повні гомону ліси,
Та дзвони срібної роси.
Я все люблю в своїм краю:
Ось під веселкою стою,
Ось дощ веселий напоїв
Тужавий колос рідних нив.
Я все люблю в своїм краю:
Найбільше – матінку свою,
Ласкаву, рідну і єдину...
Люблю, як сонце,
Батьківщину.*

-погладжувати животик за годинниковою стрілкою

-кладемо долоню на животик
- «малюємо» веселку над пупком
-двома пальцями пробігаємо по животику

-погладжуємо

- «малюємо» промінчики від пупика

МАСАЖ СПИНИ

*Он повзе мурашка,
Он хлюпоче річка.
Не зривай ромашку,
Не топчи травичку.*

*В зелені діброва,
В китицях ліщини.
Глянь, яка чудова,
Наша Україна.*

*Журавлі над лугом
Линуть рівним клином.
Будь природі другом,
Батьківщині сином.*

-постукування по спині подушечками пальців

-поплескування по спині всією долонею

-постукування по спині кулачками

-ребром долоні розтирають поверхню спини

-кладуть руки на плечі і розминають їх

-постукування по спині подушечками пальців

-ребром долоні розтирають поверхню спини

-легке погладжування спини зверху вниз

-кладуть руки на плечі і розминають їх

-легке погладжування спини зверху вниз



САМОМАСАЖ НІГ

*Я проснуся рано-рано,
У садочок вийду я:
Під калинонькою встану,
Вивчу пісню солов'я.
Буду так і я співати,
Бо і в мене голос є...
Мама скаже: - В нас у хаті
Солов'ятко є своє!*

-поплескують ноги долоньями
знизу вгору
- протупотіти ніжками
- погладжують долоньями
- постукують кулачками
- поплескують долоньями від
кісточок до стегон.
- розтирають ребрами долонь.
- погладжують долоньями

