


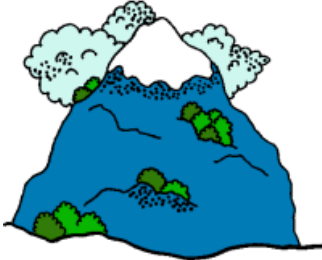
САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ І ШИЇ

<p><i>Вітерець-пустун кружляв – Капелюха з мене зняв І тепер гасає в лузі У моєму капелюсі.</i></p>	<p>-легке зигзагоподібне поглажування голови у напрямку від верхівки до вух.</p>	
<p><i>Сонечко в хованки з нами гралось, Від дітей за хмаркою заховалось, Ми попросим сонечко, не ховайся! Краще разом з дітками ти пограйся.</i></p>	<p>-розташувати долоні обох рук на ділянці голови, на лобі, з'єднати пальці в кошачок, і потім погладити долонями по лобі, волоссю, опускаючись вниз через вуха і бокові поверхні шиї до плечей.</p>	
<p><i>Придумала мати дочкам імена, Ось Літо і Осінь, Зима і Весна. Приходить Весна - зеленіють ліси, І пташині всюди дзвенять голоси. А Літо прийшло - все під сонцем квітне, І стиглі ягоди просяться в рот. Нам щедра Осінь приносить плоди, Дають врожаї поля і сади. Зима засинає снігами поля. Взимку відпочиває і дрімає земля.</i></p>	<p>-погладжування від середини чола, носа, верхньої губи, підборіддя до вух -погладжування обома долонями зверху вниз по бічних сторонах обличчя і шиї</p> <p>-кругові рухи в області чола, щік, підборіддя</p> <p>-постукуючі руху подушечками пальців по лобі, щоках, підборіддя. -розтирання долонь</p>	
<p><i>Яснооке видиво Здалеку прийшло, Видимо-невидимо Квітів принесло. Дітям стало весело — Літечко прийшло І намет над плесами Голубий звело</i></p>	<p>- погладжування -постукуючі рухи -хвилеподібні рухи -зигзагоподібні рухи - погладжування</p>	

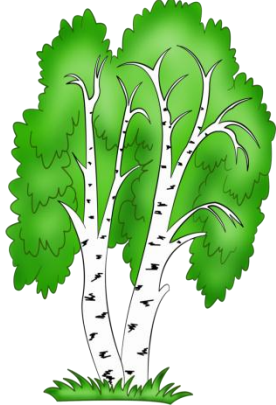
САМОМАСАЖ ВУХ


<p><i>Шумить верхами буйний ліс – Дуби, берези, буки. Співає сойка, свище дрізд І воркотять голубки.</i></p> <p><i>Стрибає білка по верхах, Дітей зозуля кличе. Вітрець шепоче в галузках, В ярку потік мужиче.</i></p> <p><i>Цілує сонечко листки У ніжній, теплій ласці, Гриби наділи шапочки Так само, як у казці.</i></p>	<p>-пальцями м'яко розминають вухну раковину</p> <p>-пальцями згинають вухо і відпускають</p> <p>-великими і вказівними пальцями розтираємо козелок .</p> <p>-долонями енергійно розтирають вуха</p> <p>-загинають вперед вухну раковину, притискають, відпускають</p> <p>-всіма пальцями масажують вухну раковину.</p>	
---	---	---

САМОМАСАЖ НОСА

<p><i>Задивилас ь дітвора: - От гора так гора! Отакенна висота, Аж до неба прямо! Як подивишся, зліта З голови панама. І чого на ній нема: Сосни, трави, квіти... На шпилі її – зима, А в підніжжі – літо.</i></p>	<p>- розтираємо вказівними пальцями обох рук крила носа.</p> <p>-масажувати крила носа по колу від себе</p>	
--	---	---


САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Берізонько, берізонько, ти, мавко лісова, зелені твої кіски вітрисько розвіва.</i></p> <p><i>Стоїш ти при дорозі у травах і кущах, і білі свої ноги все мисш на дощах.</i></p> <p><i>Прошу вас, із берези ви соку не точить,</i></p>	<p>-по черзі масажують кожен палець.</p> <p>-енергійно розтирають долоні і кисті рук.</p>	
--	---	---


<p><i>ви краще їй сестричку зелену посадить.</i></p> <p><i>Ви краще їй шпаківню поставте на гілках, щоб прилітав до неї друг лісу, добрий птах!</i></p>	<p>-стискають і розтискають кулачки.</p> <p>-плескають: то одна рука зверху, то інша рука.</p>	
---	--	--

ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ


<p><i>Доброго ранку, сонце привітне!</i></p> <p><i>Доброго ранку, небо блакитне!</i></p> <p><i>Доброго ранку, у небі пташки!</i></p> <p><i>Доброго ранку тобі і мені!</i></p>	<p>-пальцями правої руки по черзі „вітатися" з пальцями лівої руки, торкаючись один до одного кінчиками</p>	
<p><i>Ясне сонечко в кімнату Дивиться в віконечко, Дуже раді всі малята, Плескають в долонечки</i></p>	<p>-руки перехрещені тильним боком долонею до себе. - спочатку пальці обох рук стиснуті в кулаки, потім пальці-промінці розкриваються, руки повертаються вправо-вліво. -у кінці віршика діти плескають у долоні.</p>	
<p><i>Знаємо, знаємо да-да-да, де ховається вода!</i></p> <p><i>Виходь водиця , ми прийшли помитися!</i></p> <p><i>Лийся на долоньки, .</i></p> <p><i>Ні, не трішки, сміливіше, будемо вмиватися веселіше.</i></p>	<p>-погладжують долонею. При повторенні масажують іншу руку.</p> <p>-по черзі масажують кожен палець.</p> <p>-енергійно розтирають долоні і кисті рук.</p>	
<p><i>Дощик з неба копотить. Хто боїться, той біжить. Де ти сонечко? Ти де? Хто за хмаркою знайде?</i></p>	<p>-пройди «ніжками» по доріжці спочатку повільно, потім швидше</p>	
<p><i>Вже стемніло на дворі, Засвітились ліхтарі. Хай ліхтарики горять, Підуть дітлахи гулять.</i></p>	<p>-по черзі стискати та розтискати пальці рук на рахунок “раз- два”.</p> <p>-на “раз”: пальці правої руки випрямлені, пальці лівої руки зжаті.</p> <p>-на “два”: пальці лівої руки випрямлені, пальці правої руки зжаті.</p>	
<p><i>Крап-крап-крап,</i></p>	<p>- імітуємо пальцями на</p>	

<p><i>Крап-крап-крап, Крапають краплинки...</i></p> <p><i>Крап-крап-крап, Крап-крап-крап, На куці й ялинки...</i></p> <p><i>Крап-крап-крап, Крап-крап-крап, На траву і квіти...</i></p> <p><i>Крап-крап-крап, Крап-крап-крап, Де маленькі діти...</i></p>	<p>долоньках крапельки дощу і наспівуємо</p>	
---	--	---



САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Вишенька прийшла, Вишень принесла. Хто в садочку працював, Тому повну жменьку. А хто бігав та гуляв – Кісточку одненьку!</i></p>	<p>-погладжувати животик за годинниковою стрілкою</p>	
--	---	--


МАСАЖ СПИНИ

<p><i>В білу хмарку, ніби в кошик, цілий день збирався дощик. Потім вітерець у ліс дощик в кошику поніс.</i></p> <p><i>Та коли летів над полем — зачепився за тополю, перекинув хмарку — кошик і на поле випав дощик...</i></p> <p><i>Пораділи і зайчата, і хлоп'ята, і дівчата, пораділи й добрі люди урожай чудовим буде!</i></p>	<p>-поплескування по спині всією долонею</p> <p>-постукування по спині подушечками пальців</p> <p>-постукування по спині кулачками -ребром долоні розтирають поверхню спини</p> <p>-кладуть руки на плечі і розминають їх -легке погладжування спини зверху вниз</p>	
---	--	---

<p><i>До нас на довгій мокрій ніжці Дощик скаче по доріжці.</i></p> <p><i>У лужку - дивись, диви! - Він пускає бульбашки.</i></p> <p><i>А калюжки як наллуться, Так і хочеться роззутися,</i></p> <p><i>І побігти, й потрясти В теплом дощі куці ...</i></p> <p><i>Танцював дощ по городу, Виливав на грядки воду,</i></p> <p><i>Хмару - лійку переніс, Напоїв в полях овес.</i></p> <p><i>Сохне вимитеє чисто Лопухів велике листя.</i></p> <p><i>Значить, дуже добре, що Дощик нині в нас ішов!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -поплескування по спині всією долонею -постукування по спині подушечками пальців -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 погладження спини зверху вниз 	
<p><i>Роси, роси, дощику, ярину, Рости, рости, житечко, на лану, На крилечках, вітрику, полети, Колосочки золотом обмети.</i></p> <p><i>Як досягне житечко на лану, Прийдуть люди жатоньки ярну, Блискавками косоньки заблищать, Золотими кобзами забряжчать.</i></p> <p><i>Роси, роси, дощику, ярину, Рости, рости, житечко, на лану, На крилечках, вітрику, полети, Колосочки золотом обмети.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -поплескування по спині всією долонею -постукування по спині подушечками пальців -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 погладження спини зверху вниз 	
<p><i>От біда! От біда! Лиє дощ немов з відра! Вовчик мокрий, наче хлющ,</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -стати один за одним «паровозиком» і поплескали один одного по спині 	

<p><i>Бо не встиг втекти під кущ. А лисичка, ну й, хитренька: Заховалася- і сухенька!</i></p>	<p>долоньками - постукування пальчиками. - биття кулачками - погладження долонями.</p>	
<p><i>Біля саду, біля броду, Бабин виораний город. Барабаняють по городу Бараболя та горох.</i></p>	<p>– простукати кулачками на кожен склад по спинці знизу вгору, назад і знову вгору - «йти» долонями обох рук – «йти» вказівним і середнім пальцем, в кінці – полоскотати</p>	

САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>Ані плащик, ні взуванка Не потрібні для Іванка, Коли дощик іде. Бо ростуть дерева й квіти, І усі на світі діти, Коли дощик іде.</i></p>	<p>-поплескують ноги долонями знизу вгору - погладжують долонями -постукують кулачками -поплескують долонями від кісточок до стегон. -розтирають ребрами долонь. -погладжують долонями.</p>	
---	---	--