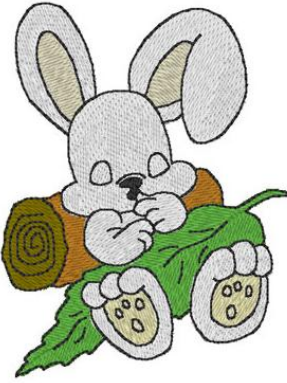


## **САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ**


<p><i>Сторож на баитані крім Якось зготував обід. Лиш зачувши про обід, До крота примчався кіт. Кіт і крім посмакували, Кіт і крім порозмовляли, Трішки кіт і крім поспали.. Лихо! Кавуни покрали!</i></p>	<p>-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</p>	
<p><i>Чечір-вечір, чечір-вечір. Хтось воркує біля печі. Чорні лапи, вуса, ротик, Чечір-вечір, чорний котик!</i></p>	<p>-злегка торкаючись пальцями, провести по чолю -вказівними пальцями намалювати вуса, ротик -долонями по черзі розтираємо лоб.</p>	
<p><i>Крокодил до крокодила Припливав просити мила, Бо набридло крокодилу Умиватися без мила.</i></p>	<p>-погладжують долонями шию м'якими рухами зверху вниз. -вказівним пальцем розтирають крила носа. -прикладують до чола долоні і розтирають його круговими рухами в сторони разом.</p>	
<p><i>Котилася торба З високого горба. В торбі паляниця, Ведмідь і лисиця. Лисиця пищить, Ведмідь верещить, А торба тріщить: Трісь, трісь, трісь!</i></p>	<p>-масажується точка на лобі між бровами;  -масажують точки по краях крил носа;  -точка масажується по серединній лінії обличчя на нижній щелепі, між нижньою губою і підборіддям.</p>	
<p><i>У долині жив удав. Удавав, що він все знав. Удавав, що все умів. У траві хвостом вертів.</i></p>	<p>-погладжування по черзі долонями зверху вниз. -вказівними пальчиками розтираємо носик знизу-вгору. -долонями по черзі розтираємо лоб.</p>	

# САМОМАСАЖ ВУХ



<p><i>Зайчику, зайчику, Де ти бував? У млині, у млині. Що ти видав? Сім міхів горіхів. Чом ти не вкрав? Били мене кравчики Золотими пальчики, На силу утік, Та й у бабин тік. Сів на воротях В червоних чоботях, А баба догнала Хвіст одірвала.</i></p>	<p>-загнути руками вуха вперед</p> <p>-потягнути руками мочки вух в сторони, вгору, вниз, опустити</p> <p>-вказівним пальцем масажувати в середині вушка.</p>	
<p><i>Заєць спати захотів, Сам ліжечко постелив, Сам зробив собі подушку, Примостив її під вушко. Тільки дуже довге вушко Все звисає із подушки.</i></p>	<p>-загнути руками вуха вперед притиснути руками вушні раковини, потім відпустити; потягнути руками мочки вух в сторони, вгору, вниз, відпустити</p> <p>-загинання вперед вушних раковин: швидко загнути вперед всіма пальцями, прижати, різко відпустити</p>	
<p><i>Котику під вушко, принесли подушку Він її під хвіст поклав, і подякував - Няв-Няв. Песика рудого, ми не мили довго Він пручався і тікав, і сварився - Гав-Гав-Гав Мишка тішиться, Пі-Пі, кошенята ще сліпі Доки прийде кішка, погуляю трішки</i></p>	<p>-розтирання вуха долонями.</p> <p>-відтягування вушних раковин: кінчиками великого і вказівного пальців потягнути вниз обидві мочки вух 5-6 разів.</p> <p>-масаж козелка: захопити великим і вказівним пальцями козелок. Сдавлювати. Повертати його на всі боки протягом 20-30 секунд.</p>	

<p><i>Мала білочка по ліщині скаче Білі горішки у торбину мече. Плаксивим дітям дала по лушпинці, А діточкам чемним-те, що в серединці.</i></p>	<p>-потягнути руками мочки вух в сторони, вгору, вниз, опустити</p> <p>-вказівним пальцем масажувати в середині вушка</p>	
<p><i>У веселому ліску На зеленій траві У веселі ігри грають Зайці, ведмеді, білки, лисиці. Вони бігають, стрибають, Квіти, ягоди збирають. Вушками прислухаються, В спритності змагаються. У кого вушка кругленькі? У кого вушка гостренькі? У кого святкові, з китицями? А в кого – найдовші, а він усіх боїться? Звірі наші всі присіли, Звірі чомусь посмутніли. Бо всі гарні вушка мають, А як ними гратися не знають. Нумо, діти, звірятам допоможемо, Як гратися з вушками, покажемо</i></p>	<p>-візьмемось двома пальцями за мочки і потягнемо їх трошки. (5 – 6 разів потягнути вниз.)</p> <p>-вказівним і великим пальцями покрутити привушну кісточку 5 – 6 разів у кожен бік</p> <p>-вібрація пальцями у вушних отворах 10 – 20 секунд.</p> <p>-зімкнутими разом вказівним і середнім пальцями обох рук закрити вушні раковини, зігнувши їх у напрямку до верхньої щелепи так, щоб не було нічого чути. Різко відкрити вуха. Повторити 5 – 6 разів</p> <p>-вказівними пальцями потерти за вушними раковинами до відчуття тепла 5 – 7 разів</p>	 

## **САМОМАСАЖ ГУБ**

<p><i>Вітерець у лісі - ш-ш-ш, повзе вуж у траві - с-с-с, прилетів жук - ж-ж-ж, заспівав комарик - з-з-з, чайник пару випускає к-к-к.</i></p>	<p>-вказівним і середнім пальцем перебирати по губах, рухом зверху вниз</p> <p>-всмоктувати верхню і нижню губи поперемінно. В середині язичком облизувати губи.</p>	
---	--	---

## **САМОМАСАЖ РУКИ**



<p><i>Кошеня маленьке, Ну таке, м'яченьке! Діти про це знають- Гладять, обіймають. А їжак колючий- Хоче теж на руці!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-погладжувати ліву руку від плеча до кисті</li> <li>- погладжувати праву руку</li> <li>- розминати ліву руку</li> <li>- розминати праву руку</li> <li>- постукування по лівій руці</li> <li>- постукування по правій руці</li> </ul>	
<p><i>Вовк розсівся на печі, З клоччя крутить калачі, З віхтя вихопить шматок – Раз – і стулить пиріжок. Вовче тісто з рук упало, А упало – то пропало. Чорний пес ханнув пиріг – І тікати скільки ніг. Розбігаймося хто куди, - Вовк біжить – чекай біди!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-погладжувати ліву руку від плеча до кисті</li> <li>- погладжувати праву руку</li> <li>-кругові рухи пальцями правої руки від плеча до лівої кисті</li> <li>- те ж лівою рукою</li> <li>- швидко перебираючи пальцями правої руки, пройти ними по лівій від плеча до ліктя</li> <li>- те ж лівою рукою</li> </ul>	

## **ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ**

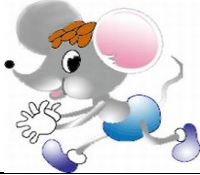

<p><i>Я піду до річки, Упіймаю жабку І ледь-ледь потисну Зелененьку лапку. Не пручайся, жабко, Не спіши лякатись, Я з тобою хочу Просто привітатись.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-стискають і розтискають кулачки.</li> <li>-по черзі масажують пальці, починаючи з великого пальця.</li> <li>-простягають руки вперед.</li> </ul>	
<p><i>На галявці серед лісу Є маленьке озерце І, купаючись в росі, Ходять воду пити всі: І зайчик вухатий, І олень рогатий, І кабан ікластий, І вовчик зубстий. Лиш сова там не бува- Спить удень стара сова.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-діти роблять кругові рухи по долоні, поступово зменшуючи діаметр кола</li> <li>-згинаємо пальчики, починаючи від мізинчика</li> <li>-розгинаємо всі пальці</li> </ul>	

<p><i>Де долоньки, а де пальчики? У лісі ловили зайчика. Вушка на маківці, хвостик – при долівці, Ніжками чеберяє, до матусі поспішає. Ми його зловили, потім відпустили.</i></p>	<p>-розтирають долоні від повільного до швидкого темпу , промовляючи весь текст.</p>	
<p><i>По траві будинок їде, об'їжджає, що зустріне. Це наш равличок повзе, Він будиночок везе. Вітерець подув легенько Равлик впав з листка тихенько. Знов повзе по стежці тихо, На листочок невеликий.</i></p>	<p>- роблять легкі кругові рухи кулачками від кисті до плеча. -«Пробігаються» пальчиками від кисті до плеча. - легко постукують кулачками. -погладжують руки долонями Потім масажують іншу руку.</p>	
<p><i>Їжачок ішов лісочком, Вмить згорнувся він клубочком. А лисичка походила Їжачка того не з'їла.</i></p>	<p>-стискають і розтискають кулачки. -по черзі масажують пальці, починаючи з великого пальця. Простягають руки вперед.</p>	
<p><i>Сидить білка на поріжку, Продає вона горішки: Лисичці-сестричці, Горобцю, синичці, Ведмедю товстоп'ятому, Зайчику вухатому.</i></p>	<p>-лівою рукою розгинають по чергово пальці правої, починаючи з великого.</p>	
<p><i>Зелена травиця Не спить уже давно, Маленька синичка Взялася за зерно, Зайчик — за капустинку, Лисичка - за скоринку, Дітки — за молочко.</i></p>	<p>-загинають лівою рукою пальці правої, починаючи з вказівного.</p>	
<p><i>Їде білка своїм возом, Каже: "Я підвезти можу Лисичку-сестричку, Горобчика, синичку, Ведмедя товстоп'ятого, Ще й зайчика вухатого".</i></p>	<p>-діти пальцями лівої руки згинають по чергово пальці правої руки, починаючи з великогопальця.</p>	


<p><i>Лисицю з лісу у село «Ку-ку-рі-ку» занесло. Заглядає лис у вікна: «Де ж це півень кукурікнув?»</i></p>	<p>-обидві долоні зробити «ковшем», великі пальці підняти вгору, вказівні пальці та мізинчики згинаємо всередину долоней, притискаємо один до одного. Середні та безіменні пальці утворюють вузьку «лисячу» мордочку.</p>	
<p><i>Їхав лісом їжачок, Віз голчастий піджачок. Сироїжки він зривав, Їв та пісеньку співав.</i></p>	<p>-лікті на парті, долоні притиснуті одна до одної, пальці підняті вгору (голки). Великі пальці відвести до себе (мордочка). -терти «голочками»</p>	
<p><i>Приніс учора татко Маленьке цуценятко. Воно із нами грається І зовсім не кусається</i></p>	<p>-долоню покласти на ребро, повернути на себе. -великий палець підняти угору, вказівний — зігнути, середній та безіменний — разом, мізинець опускається та підіймається. -у кінці вірша підставити вільну долоньку, як миску, погладити «цуценя» по голівці.</p>	
<p><i>На полі цап, цап. М'ячик хап, хап, Ніжкою туп, туп. Борідкою трусь, трусь, Наче справжній футболіст</i></p>	<p>-середній і безіменний пальці спираються на великий. -вказівний, і мізинець підняті вгору.</p>	
<p><i>А за садом у лісочку Малюки знайдуть грибочки, Ще зустрінуть там лисичку, Зайця, білку невеличку.</i></p>	<p>-покажи, як зайчик ворухить вухками.</p>	
<p><i>Он — веселі кошенята, Люблять всіх наздоганяти. А клубочки— то забава Для малих найбільш цікава.</i></p>	<p>-покажи, як кошеня згортається клубочком</p>	
<p><i>До побачення, курчата І кумедні кошенята! Не сумуй так, їжачок! Час малятам на урок.</i></p>	<p>-помахай спочатку правою, потім лівою, а наприкінці — двома руками.</p>	



<p><i>У куцах зайчик зітхає, Все сидить і слуха. В нього голосу немає, Зате довгі вуха.</i></p>	<p>- вказівний і середній пальці витягнути вгору, мізинець і підмізничний — притиснути до долоні великим пальцем. Утримувати пальці в такому положенні слід 5-10 секунд. -вправу потрібно виконувати спочатку кожною рукою по черзі, а потім — двома руками одночасно</p>	
<p><i>У знайомі Лисички чудернацька, друзі, звичка: хоче їсти, хоче спати, хоче вранці танцювати.</i></p>	<p>-кисті рук рухаються зліва направо, справа наліво -виконують дії вправи «Пташеня відкриває ротика» -кисті рук з'єднуються -пальці рук імітують швидкі кроки</p>	

## **САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА**



<p><i>Мишка в нірку поспішала, Мишка нірку прикрашала, Наносила в нірку зілля – Нині в мишки новосілля .</i></p>	<p>-гладимо животик за годинниковою стрілкою -щипаємо бочки знизу вгору -кладемо долоню на животик</p>	
<p><i>- Мишко, мишко, Торохтушко, А де була? - У бабусі. - Що робила? - Полотно ткала. - Що заткала? - Шматок сала. - Куди поклала? - На мисничку. - Куди впало? - У мисочку. Тут пень, Тут криниця, Тут холодная водиця.</i></p>	<p>-гладимо животик за годинниковою стрілкою  -кладемо долоню на животик  -щипаємо бочки знизу вгору  -двома пальцями пробігти по животику  -погладжування</p>	

## **МАСАЖ СПИНИ**

<p><i>Лісом ходить їжачок, За спиною рюкзачок, Збирає грибочки, Засипає в бочку, Солить їх на зиму І ласує ними.</i></p>	<p>- легко постукуємо по спинці кінчиками розслаблених пальців - поклавши руки на плечі, злегка розгойдуємо - повільно погладити кінчиками пальців уздовж хребта</p>	
--	--	---




<p><i>Обережний хитрий лис До нори вечерю ніс. Біг додому лісом лис, Шелестів над лисом ліс</i></p>	<p>– тихенько походити нігтиками по спинці - провести подушечкою вказівного пальця зверху до низу – трохи полоскотати</p>	
<p><i>Лиска лацить лисеня, А лосина – лосеня. Лев ласкаво лапою Левеня поляпує.</i></p>	<p>– 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 – плескати поперемінно долоньками</p>	
<p><i>Крихи-крисі-крихотусі Унадились до бабусі. Полюбляють ь сірі мишки Сир, сухарики, горішки</i></p>	<p>- ребром долоні водити поперек спинки, як пилкою - вгору по спинці вести ребром долоні, назад вниз – легко погладжуючи – легко і ритмічно постукувати кулачком</p>	
<p><i>Їжачок прийшов до школи. В ній не був він ще ніколи. Діти радяться: - Гаразд, Хай іде у перший клас. Як умітиме читати, Зможе звірів теж навчати.</i></p>	<p>- постукувати пальцями по плечах і спині - швидко поплескувати кінчиками пальців – провести ребрами долонь по спинці вгору - пройти вказівними і середніми пальцями обох рук по спинці знизу вгору - провести ребрами долонь по спинці знизу вгору</p>	
<p><i>Білка звірям всім на втіху Роздає смачні горіхи: Лисичці-сестричці, Горобцю, синиці, Ведмедику товстоп'ятому, Зайчику вухатому, Кому в хатинку, Кому в лапку, Кому в воло – Всі задоволені!</i></p>	<p>– 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 - переступати під музику, спираючись на кінчики пальців – простукати кулачками на кожен склад по спинці знизу вгору, назад і знову вгору - «йти» долонями обох рук – «йти» вказівним і середнім пальцем, в кінці пісні – полоскотати.</p>	



<p><i>Ішла киця по водицю та й упала у криницю. Пішов котик рятувати, став за хвостик витягати. Ой, цить, кицю, будь весела, Та поїдемо на села, Та купимо трана-рана, А в барана спина драна, А в корови круті роги, А в Наталі чорні брови.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- покласти долоні на плечі</li> <li>- вказівним і середніми пальцями стрибати по спинці</li> <li>- легкі постукування</li> <li>- поводити вказівним пальцем по спині</li> <li>- тихенько походити нігтиками по спинці</li> <li>- провести подушечкою вказівного пальця до бочку</li> <li>- трохи полоскотати</li> </ul>	
<p><i>Ходив кіт по току В червоному ковпаку, В червоному ковпаку, А миші сміються, Аж в боки беруться.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- тихенько походити нігтиками по спинці</li> <li>- провести подушечкою вказівного пальця до бочку</li> <li>- трохи полоскотати</li> </ul>	

## **САМОМАСАЖ НІГ**

<p><i>Свинка-пинка любить дуже Поваляться у калюжі, Не поїться анітрішки Замастити свої ніжки Каже козеня-чистюля: -Ой, яка же ти бруднуля!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-сидячи, погладжувати ноги згори донизу</li> <li>- розминати ноги</li> <li>- поплескувати долоньками</li> <li>- биття кулачками по нозі знизу вгору.</li> <li>- постукувати пальцями</li> <li>- погладжувати ноги долоньями</li> </ul>	
<p><i>Півник зайчика питає, Чому зайчик так стрибає. - Я підстрибую, стрибаю, Бо стрибучі ніжки маю.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-розтерти долоньями коліна</li> <li>- постукувати пальцями</li> <li>- биття кулачками по нозі знизу вгору.</li> <li>- погладжувати ноги долоньями</li> </ul>	
<p><i>Напекли ми млинців: перший дали зайчику, зайчику -стрибайчику.</i></p> <p><i>А другий лисичці, руденької сестричці.</i></p> <p><i>Третій дали мишиці, сіренькій свитинці.</i></p> <p><i>А четвертий - котику, котику-муркотуку.</i></p> <p><i>П'ятий ми в лісочку, З'їли за горбочком.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>сидячи, погладжувати ноги згори донизу</li> <li>- постукувати пальцями</li> <li>- розминати ноги</li> <li>- поплескувати долоньками</li> <li>-поглажування</li> <li>- биття кулачками по нозі знизу вгору.</li> <li>- розминати ноги</li> <li>биття долоньками по нозі знизу вгору.</li> <li>- погладжувати ноги долоньями</li> </ul>	

<p><i>Унав, упав Зайчик з липки, Одбив, одбив Собі лапки. Сів за лозою, Плаче сльозою, Сів за хворостом, Киває, моргає Своїм куцим хвостом.</i></p>	<p>-стиснути кінчик великого пальця, потім подушечку великого пальця - щільно захопити великим і вказівним пальцями ахіллове сухожилля, здавити його відпустити. Повторити 3 рази на кожній нозі - швидко потерти верхню частину ступні п'яткою іншої ноги.</p>	
<p><i>Гойда, гойда, гойдаша, Де кобилка – там лоша.</i></p> <p><i>Наїлися лободи, Поскакали до води.</i></p> <p><i>Гойда, гойда, гойдаша, Де кобилка – там лоша.</i></p> <p><i>Ми кобилку продамо, А лошатко зростимо.</i></p>	<p>-на правій руці згинають пальці, роблячи «щіточку», і проводять енергійно ними по ступні лівої ноги - долонею правої руки енергійно тнуть ступню лівої ноги; - двома руками розминають пальці лівої ноги - правою рукою розминають п'яту лівої ноги; - ворують пальцями лівої ноги - обома долонями погладжують гомілковостопний суглоб</p>	
<p><i>Приїхали ковалі, Стали собі на селі. - Ковалю, ковалю, підкуй коня. Як умієш, то підкуй, Як не вмієш, то не псуй.</i></p>	<p>-стиснути кінчик великого пальця, потім подушечку великого пальця -постукати пальчиком по всій стопі -швидко потерти ступню п'ятою іншої ноги.</p>	
<p><i>Гуси-гусенята На ніжки Одягли червоні Панчішки. І пішли рядком До корита Свіжої водиці Попити. Напились води Гусенята, Почали купатись, Пірнати. Гуси-гусенята Сердиті: Дуже близько дно У кориті!</i></p>	<p>-викручування кожного пальця на нозі</p> <p>-один пальчик тягнуть руками на себе, інший – від себе</p> <p>-стискання долонями пальців ніг, всіх одночасно і почергово кожний палець</p>	