

## САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

*Коло-коло колосок,  
Народився колобок.  
Як не буде колоска,  
Той не буде колобка.*

- малювати двома долоньками кола на щічках
- пальцями погладжувати чоло від середини до скронь
- двома долонями провести, не надто натискаючи від брів до підборіддя і назад



## САМОМАСАЖ ВУХ

*Біля яру, біля стежки  
одягла верба сережки.  
Головою хилитала,  
потихесеньку питала:  
- Де ота біленька хатка,  
що гарнесенькі дівчатка?  
Хай би вибігли до стежки,  
подарую їм сережки.*

- розсунувши вказівний і середній пальці, покласти їх перед і за вухами і з силою розтирати шкіру
- масажувати мочки вуха вказівним і великим пальцями
- загнути руками вуха вперед
- загнути руками вуха назад
- масажувати мочки вуха вказівним і великим пальцями



## САМОМАСАЖ НОСИКА

*А я у гай ходила  
По квітку ось яку!  
А там дерева — люлі.  
І все отак зозулі:  
Ку-Ку!  
Я зайчика зустріла  
Дрімав він на горбку.  
Була б його спіймала  
Зозуля ізлякала:  
Ку-Ку!*

- погладжувати крила носа від центру до скронь
- стиснувши руки в кулаки, піднесеннями великих пальців швидко розтерти крила носа
- натискаючи на крила носа, веде пальчики від перенісся до носових пазух
- злегка масажувати краї ніздрів



## САМОМАСАЖ РУКИ


*Ми з Данилом біля річки  
Посадили дві вербички.  
А вони сплелись гілками,  
Обнялись, немов руками.*

*Та й стоять, як ті  
сестрички,  
На леваді, біля річки.*



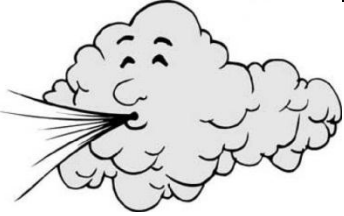
*Ще й листочками  
кивають,  
Наче в гості зазивають.*

- переплітаємо витягнуті пальці обох рук і злегка тремо їх
- переплетені пальці закриваємо на замок і підносимо до грудей
- витягуємо пальчики вгору і ворухити ними



<p><i>Ми садили ліс у полі — І дубочки, і тополі, І осику, і ліщину, І червону горобину. Виростає, наш ліс могучий, Піднімаєсь під самі тучі, Щоб хмарки тебе гойдали, Дощ на землю проливали. Щоб хмарки тебе гойдали, Дощ на землю проливали, І на житечко зелене, І на тебе, і на мене!</i></p>	<p>-погладжувати ліву руку від плеча до кисті -погладжувати праву руку -розминати ліву руку -розминати праву руку -кругові рухи пальцями правої руки від плеча до лівої кисті -те ж лівою рукою  -постукування по лівій руці  -постукування по правій руці -гладимо долоньками руки</p>	
--	---	---

## **ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ**

<p><i>Прокидаються квітки, Розпускають пелюстки, Вітерець дихнув легенько, Пелюстки гойднув легенько Сутеніє. І квітки Закривають пелюстки, Тихо засинають, Голівками гойдають.</i></p>	<p>-повільно розгорнути пальці "пелюстки", потім стулити їх і легенько погойдати "голівкою".</p>	
<p><i>Запашні, красиві квіти В нашім лузі розцвіли. Як цим квітам не радіти — Ось вони які!</i></p>	<p>-руки підняти вгору, притулити одна до одної внутрішніми поверхніми зап'ястків. Пальці витягнути, розвести й злегка зігнути.</p>	
<p><i>Сяє сонечко привітне - Квітка з пуп'янки розквітне.</i></p>	<p>-пучки пальців обох рук зімкнути. Долоньки трішки круглясті, схожі на пуп'янок. Нижні частини долонь притиснути одну до одної, а пальці широко розставити по колу і трохи вигнути. Утворюється велика квітка, що розпустилася</p>	
<p><i>Вітер залетів у гай. Ти дерева не гойдай, Дуже гілки не клони, Щоб не тріснули вони!</i></p>	<p>-розташувати кисті рук перед собою, долонями до себе. Пальці розведені в сторони та напружені. -після виконання вправи струсити кисті рук. -качати руками з боку у бік</p>	


	-качати руками вниз – вгору, не згибаючи пальців	
<i>Пальці рук ялинку зроблять І прикрасами оздоблять. Будем танцювати, З ялинкою кружляти.</i>	-долоні повернути від себе (пальцями донизу) і з'єднати ребрами. Схрестити пальці.	
<i>Зелена травиця Не спить уже давно, Маленька синичка Взялася за зерно, Зайчик — за капустинку, Лисичка - за скоринку, Дітки — за молочко.</i>	-загинають лівою рукою пальці правої, починаючи з вказівного.	
<i>Червонесенькі квітки Розтулили пелюстки. Вітер легко дише - Квіточки колише. Червонесенькі квітки Постуляли пелюстки. Тихо засинають, Голівки стуляють.</i>	-з'єднати долоні з напівзігнутими пальцями, утворивши голівку нерозквітлої квітки. -повільно розгорнути пальці - "пелюстки", потім стулити їх і легенько погойдати "голівкою".	
<i>Раз, два, три, чотири, п'ять, Ми йдемо гриби шукать. Цей ось пальчик в ліс пішов, Цей ось пальчик гриб знайшов, Цей ось пальчик раду дав, Цей ось пальчик зготував, Цей ось пальчик гарно зів І від цього потовстів.</i>	- по чергово згинати пальці, починаючи з мізинця, притискаючи кінчики пальців	

## ***МАСАЖ СПИНИ***



<p><i>На городі цибулини Відзначають іменини. Повсідали ся в рядочки, Одягли нові сорочки, Запросили Буряка, Диню, Моркву, Огірка. І танцюють, і співають, Боки сонцю підставляють. На городі - веселини: Всі святкують іменини.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вгору по спинці вести ребром долоні, назад вниз – легко гладячи</li> <li>– поплескувати спинку однією рукою</li> <li>– поплескувати двома руками</li> <li>- тихенько тарабанити всіма пальцями по плечах і спинці</li> </ul>	
<p><i>Відшуміла осінь Сивими дощами Й тепло відлетіло В вирій з журавлями. Облетіло листя, Вже дерева голі Лиш здаля видніє Ще зелена хвоя. Почорніло поле, І кущі тернисті Лише червоніє Калина в намисті.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-легко постукуємо по спинці кінчиками пальців</li> <li>- поклавши руки на плечі, злегка розгойдуємо</li> <li>- тихенько доторкнутися кінчиками пальцями до плечей</li> <li>- повільно погладити кінчиками пальців уздовж хребта</li> <li>- пробігти вказівними і середніми пальцями обох рук по спинці</li> <li>-малювати ягоди калини на спині</li> </ul>	

## **САМОМАСАЖ НІГ**

<p><i>Густий-густий високий ліс — Він восени рудий, мов лис, Узимку білий, як зайчатко, А навесні, мов оленятко, В вербових котиках-пляминках На сонці вигріває спинку... Лиш влітку схожий ліс на себе, Бо зеленіє аж під небо.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-стукають долонями по колінах</li> <li>-погладжувати ноги долонями зверху вниз</li> <li>- пальцями постукуємо</li> <li>- легенько пощипати</li> <li>- удари по ногах зверху вниз</li> <li>- розтирання ребром долоні</li> </ul>	
--	--	---