

САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

*Ходить бусол по болоті
В чобітках у позолоті.
Крила чорні, як у галки,
Довгий ніс, немов цурпалки.
Він не просто на болоті,
А в турботі, на роботі.
Поки дітки не літають,
Самі їжі не шукають,
Він за них цю справу робить,
На сніданок жабок ловить.*

-погладжувати шию долонями зверху вниз
- розсунути вказівний і середній пальці, зробити «виделку» і масажувати вухо
-вказівними пальцями розтирати крила носа.
-пальцями погладжувати лоб від середини до скронь.
- двома долонями провести, не надто натискаючи, від брів до підборіддя



МАСАЖ ШИЇ

*Є в бабусі гарний півник,
Голосочок має срібний.
Прокидається він рано,
Кукурікає старанно:
Ку-ку-рі-ку! Встаньте, люди!
День сьогодні гарний буде!
Півень із курми гуляє,
Від біди оберігає.
Він розшукує жучків,
Тягне з нірки черв'ячків,
Віддає малим курчатам,
Бо в родині він за тата.*

-клювальні рухи головою в горизонтальній площині вправо – вліво.
-клювальні рухи головою вперед-назад, підборіддя рухається паралельно підлозі
- роблячи махи руками і піднімаючи голову – вдих, а опускаючи - видих
-нахили голови вправо-вліво
-помахати руками, як крилами, піднімаючи опускаючи голову



САМОМАСАЖ ВУХ

*Сидить зозуля на сосні
і каже щось вона мені.
"Ку- ку, ку-ку" – кує вона,
про те, що в ліс прийшла
весна!*

-розтирання вуха долонями
-загнути руками вуха вперед
-потягнути руками мочки вух в сторони, вгору, вниз, опустити.
-вказівним пальцем масажувати слухові закоти




ДОЛОНЬКОВИЙ МАСАЖ

*Із ліска, де граб і бук,
Долітає дятла стук.
Чути дзьобика удар —
Стука дятел-чоботар.
Все умілому з руки,
Будуть зайцю чобітки.
А для лиски, для сестрички,
Будуть з рипом черевички.*




-долоня притиснута до столу, пальці розведені, інша рука піднімає пальці по одному, потім опускає і він з гуркотом падає на стіл.



САМОМАСАЖ РУК


<p><i>Крикнув крук до крукиці: — Куплю тобі рукавиці! А крукиця каже круку: — В мене крила, а не руки! І тому мені, крукиці, Не потрібні рукавиці!</i></p>	<p>-великим і вказівним пальцями однієї руки масажуємо - розтираємо кожен палець, починаючи з нігтьової фаланги мізинця іншої руки. -масажуємо тильні сторони долонь, імітуючи миття рук.</p>	
--	---	---

ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>В небі пташечка летіла, На галявину присіла. Посиділа, відпочила, Й до гніздечка полетіла.</i></p>	<p>-руки розташувати перед собою (долонями до себе). Великі пальці сплести – це “голова” птаха. Решта пальців – “крила”. Помахати ними. -притиснути долоні до себе</p>	
<p><i>Полетіла пташка-мати Малюкам жуків шукати. А малята не літають - Із гніздечка виглядають.</i></p>	<p>-всі пальці правої руки обхопити долонею. Утворити „гніздо”. Коли ворухити пальцями правої руки, створюється враження, що у „гнізді” живі пташенята</p>	
<p><i>Сорока, сорока, На припічку сиділа, Сорока-білобока, Дітям кашку варила. На порозі стрибала, Гостей скликала. Кашу варила, - Цьому дам, Цьому дам, Цьому дам І цьому дам. А цьому не дам, Цьому дала на тарілочці, Цьому — в мисочці, Цьому - на блюдечку, Цьому - в чашечку. А цьому не дала: - Ти воду не носив Дров не рубав, дрова не носив, Діжі не місив, Кашу не варив! Хати не топив,</i></p>	<p>-пальці лівої руки згинають у кулачок, а потім по чергово їх розгинають, починаючи з великого.</p>	

<p><i>Дітей гуляти не водив. Справжній лежень! Нема тобі нічого!</i></p>		
<p><i>Раз-і-два – ішли качата, Три-чотири – до води. Плентався за ними п`ятий, Шостий теж ішов туди. Сьомий дуже притомивс я, Восьмий на дорозі всівся, А дев`ятий всіх догнав. А десятий загубився з переляку затищав, Не тищи, а доганяй, своїх друзів відшукай</i></p>	<p>-беремо по черзі кожен пальчик і розтираємо</p>	
<p><i>Півень півневі співав: — Я сьогодні рано встав! Потімвилетів на пліт, Заспівав на цілий світ.</i></p>	<p>-долоню піднято вгору, вказівний палець спирається на великий. Інші пальці розведені та підняті вгору.</p>	
<p><i>Чапа чапля біля річки — У червоних черевичках Чапу-чапу! Чап-чалап! Носить у хустинці Для малят гостинці.</i></p>	<p>-витагнути вниз вказівний та середній пальці, інші стиснути в кулачок. -імітувати пальцями ходу чаплі в ритмі вірша</p>	
<p><i>Над нами небо є блакитне, Над нами сонечко привітне. Над морем чайка проліта, Додому радо поверта.</i></p>	<p>-діти перехрещеними кистями рук зображують помаху крил чайки, а потім руками зображують морські хвилі</p>	
<p><i>Горобцю казала кішка: — Понявчи зі мною трішки. Та він знай собі — Цвірінь! А нявчати йому лінь</i></p>	<p>-долоні розгорнуті на себе, великі пальці переплетені — голівка птаха. Інші зімкнені пальці — крила. -швидко помахати ними.</p>	


САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Де зелена грядка, Пас я гусенятка. Гусенята щип та щип Капустину, моркву, кріп. Гусенята вже сьогодні І веселі й не голодні. За це гуска мене хвалить Чому ж бабця мене сварить?</i></p>	<p>гладимо животик за годинниковою стрілкою -пощипуємо легенько -кладемо долоню на животик - «малюємо» посмішку під пупком -двома пальцями пробігаємо по животику -погладжуємо</p>	
--	--	---

МАСАЖ СПИНИ

<p><i>Півник зранку в курнику Будить всіх: Ку-ку-рі-ку!! Відчинить скоріш віконце- Хай у хатку ввійде сонце! Досить спати на бочку! День настав: Ку-ку-рі-ку!!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - покласти долоню на спинку і постукувати вказівним пальцем - злегка пощипати - побарабанить пальцями - спробувати сунути руку за комір або пахву 	
<p><i>Прилетіли горобці – Говорили про крупці; Не про крупці, Не про крупницю, А про крупячко.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - пробігти вказівними і середніми пальцями обох рук по спинці - легенько пощипати - пройти вказівними і середніми пальцями обох рук по спинці 	
<p><i>Де ступив чорногуз, Там великий гарбуз.</i></p> <p><i>Де ходив журавель, Там зелений щавель.</i></p> <p><i>Де лисиці бродили, Там лисички вродили.</i></p> <p><i>Там, де вовчики живуть, Вовчі ягоди ростуть.</i></p> <p><i>А де зайчик біг — не пусто, Всюди заяча капуста.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - постукувати пальцями по плечах і спині - швидко поплескувати кінчиками пальців - легкі шльопки - поперемінно постукувати руками (кісточками зігнутих пальців) - плескати поперемінно долоньками 	

САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>Ген стрибають на морозі Три ворони на дорозі. - Кар – кар - кар! За скоринкою погнались, На все горло розкричались: - Кар – кар - кар!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - погладжування підйому ноги. - масаж щиколотки - поплескування пальцями по нозі від щиколотки вгору. - биття кулачками по нозі знизу вгору. -погладжування ноги долоньями. 	
<p><i>Гордилися гусаки: — В нас червоні чобітки! І селезні пишалися: — А нам жовті дісталися! Самі півні ходять досі По білому снігу босі: Нема чобіт — лиш підбори, Нема чобіт — самі шпори.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> -однією рукою тримаємо ногу, іншою – погладжуємо -погладити «граблями» -постукування кулачками -погладити стопи -масажувати ікри 	