




САМОМАСАЖ ГОЛОВИ

<p><i>Не можем без казки у світі ми жити, Бо казка нас вчить, як потрібно дружити, Як зло подолати, як хитрих провчити. Як чуйних і добрих, й сміливих любити. Як добре, що казка усіх нас збрала, Дорослих і діток разом поєднала. Гукайте іще нас з собою в мандрівку – Ми знову прийдемо до вас на підтримку</i></p>	<p>-круговий масаж черепа. Права долоня погладжує праву скроню, переміщується до потилиці, а ліва через ліву скроню йде до лоба. Долоні і пальці натискають на шкіру. -розчісують волосся пальцями легко постукуємо кінчиками розслаблених пальців по голові – погладжуємо голову дуємо на головку, шийку – «мнемо» волоссячко – чешемо волосся кінчиками пальців – «прядемо» волоссячко -погладжують м'якими рухами рук у напрямку від чола до потилиці.</p>	
---	---	---


САМОМАСАЖ НОСИКА

<p><i>Польовик-польовичок, золотий капелюшок, золота борідка, вуса - наче щітка. Солом'яні постольці топчуть землю звично. В нього дзвоник у руці – колосок пшеничний. «Дзінь-дзень, дзінь-дзень», - дзвонить дзвоник всенький день. Кличе він щоліта косарів косити.</i></p>	<p>-колові рухи долонькою по кінчику носа - вздовж носика провести всіма пальчиками -на видиху постукувати вказівним пальцем по крилах носа -вимкнути дихання ротом, підібгавши кінчик язика до твердого піднебіння. В обох випадках вдих і видих виконується через ніс - розтерти крила нос</p>	
---	--	---


САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Казочки знають всі діти на світі Добре з казками на світі нам жити. Нас розважають вони і навчають, Завжди корисними казки бувають. Кожна казка незвичайна, Є у ній краплинки щастя І дітей веселих сміх. Казка стукає у двері, Привітаємо її.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-погладжувати ліву руку від плеча до кисті- погладжувати праву руку- розминати ліву руку- розминати праву руку- постукування по лівій руці- постукування по правій руці- постукати кулачками по долоньці- двома руками обняти себе	
--	---	---



ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Сидить півник на печі Їсть смачненькі калачі. Ось лисичка прибігає, Півника мерщій хапає. Біжить півень рятувати, В лиса півника забрати.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-стукаємо кулачком на серединку долоньки-стискають і розтискають кулачки.-по черзі масажують пальці, починаючи з великого пальця.	
---	---	---


САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Півень жив собі на світі, Мав він друзів, любі діти, Разом всі вони гуляли І надворі пустували Тільки друзі не хотіли За роботу братись, Хоч наввипередки бігли, Щоб почастуватись</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-гладимо животик за годинниковою стрілкою-кладемо долоню на животик-щипаємо бочки знизу вгору-двома пальцями пробігти по животику-погладжування	
--	---	---

МАСАЖ СПИНИ

<p><i>Скажу вам, діти, казку: Приніс зайчик дров в'язку, Поколов їх дрібненько, Зварив кашу хутенько. Кашка була солоденька, Моя казка коротенька.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- постукувати пальцями по плечах і спині- швидко поплескувати кінчиками пальців- плескати поперемінно долоньками- провести ребрами долонь по спинці знизу вгору- провести ребрами долонь по спинці зверху вниз- пройти вказівними і середніми пальцями обох рук по спинці знизу вгору	
<p><i>Вигнав дід козу із хати — Та й пішла вона блукати: Всі козу ту виганяли, Рак козуню ущипнув, Зайцю хатку повернув.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- легко постукуємо по спинці кінчиками розслаблених пальців- поклавши руки на плечі, злегка розгойдуємо- легенько пощипувати- повільно погладити кінчиками пальців уздовж хребта	

САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>До нашої теплої хати Приходила казочка спати, Та чи спала, чи не спала — Колисанку колихала. А як рано діти встали, То гостинці гарні мали: Тому — зайчик-стрибайчик, Тому — котик-воркотик, А найменшому — Іванку — Дала казка вишиванку.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-розтерти долонями коліна- постукувати пальцями- биття кулачками по нозі знизу вгору.- погладжувати ноги долонями- пальчиками пройтися по ніжках-долоньками потупцяти- погладжувати ноги долонями	
--	---	---