




САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

<p><i>Сійся жито і пшениця – Буде діткам паляниця. Для веселої малечі Бублик викотився з печі. І солодкий колобок Скочить прямо на зубок. Всього виросте доволі На широкому нашім полі. Запеклося сонце в хлібі, Хто зростив його – спасибі!</i></p>	<p>-енергійно погладжують щоки і шию рухами зверху вниз. -ніжно погладжують долонями обличчя від чола до підборіддя. - від точки між бровами великим пальцем лівої руки масажувати лоб, проводячи пальцем до середини чола біля основи волосся – 4 рази</p>	
--	---	---


САМОМАСАЖ ГУБ

<p><i>На печі, на печі Смачні та гарячі Пшеничні калачі. Хочеш їсти калачі – Не лежи на печі</i></p>	<p>-всмоктувати верхню і нижню губи поперемінно. Всередині язиком облизувати губи.</p>	
<p><i>Для синків-молодців Мати напекла млинців. І хвалили молодці Ті млинці на молоці.</i></p>	<p>-затискати між пальцями верхню і нижню губи, рухати ними вправо- вліво, вгору-вниз.</p>	


САМОМАСАЖ НОСИКА

<p><i>Пахне хліб, Як тепло пахне хліб! Любов'ю трударів, І радістю земною, І сонцем, що всміхалося весною, І щастям наших неповторних діб. Духмяно пахне хліб.</i></p>	<p>-глибоко через носик вдихнути і видохнути -вказівними пальцями розтирати крила носа. - натискати пальцями на перенісся робити обертальні рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки</p>	
--	---	---


САМОМАСАЖ ДЛЯ ВУХ

<p><i>Печу, печу хлібчик Діткам на обідчик. Меншичкому — менший, Більшим кому — більший</i></p>	<p>-загинання вперед вушних раковин: швидко загнути вперед всіма пальцями, прижати, різко відпустити -розтирання вуха долонями.</p>	
---	---	---


САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Він виріс із зерниночки, З тоненької билиночки. Вітри блакитні віяли, А хмарки дощик сіяли. Волоссячко пишається, На сонці наливається, І під вітрами буйними Шумить, шумить воно. Ой, буде втіха кожному, Хто виростив і виходив Це золоте зерно!</i></p>	<p>-масажуємо внутрішні сторони долонь - постукування по лівій руці -постукування по правій руці – швидко перебираючи пальцями правої руки, пройти ними по лівій від плеча до ліктя -те ж лівою рукою - обійняти себе руками і приголубити</p>	
--	--	---


ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Спечем, спечем хлібчик Дітям на обідчик. Найбільшому - хліб місити, А тобі - воду носити, А тобі - в печі палити, А тобі - дрова рубати, А малому - замітати. Тільки хліба напекли - танцювати почали. Це робота не легка - витинати гопака.</i></p>	<p>-розгинаємо пальчики, починаючи з великого. Імітуємо пальчиками танок</p>	
--	--	---


САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

<p><i>Ой, смачні, Ой, смачні, Бублики у Тані: Медяні, Запашні, З маком, Ще й рум'яні.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">-погладжувати живіт за годинниковою стрілкою- намалювати навколо пупика коло – бублик- погладжувати долонею	
---	---	---

МАСАЖ СПИНИ

<p><i>У землі сховалось, Щоб зимою спати, Піднялось весною З теплої ріллі. Влітку з нього виріс Колосок вусатий, Щоб тишалась осінь Хлібом на столі.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">- ритмічно водити розслабленими пальцями по спині вгору – вниз- пальчиками пройтись по спинці вгору- тихенько доторкнутися кінчиками пальцями до плечей- повільно погладити кінчиками пальців уздовж хребта	
---	--	--

САМОМАСАЖ НІГ

<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 мишці, сіренькій свитинці.</i></p> <p><i>А четвертий - котику, котику-муркотику.</i></p> <p><i>П'ятий мив лісочку, З'їли за горбочком.</i></p>	<ul style="list-style-type: none">сидячи, погладжувати ноги згори донизу- постукувати пальцями- розминати ноги- поплескувати долоньками-поглажування- биття кулачками по нозі знизу вгору.- розминати ногибиття долоньками по нозі знизу вгору.- погладжувати ноги долоньями	 
--	--	--

