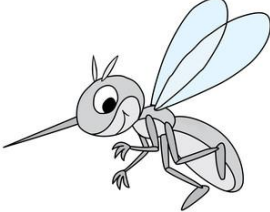





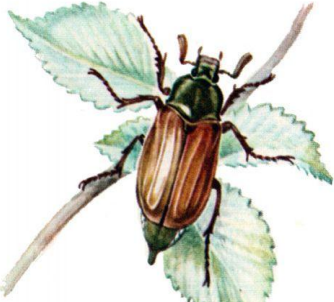
САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

| | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Комар траву покосив, Муха посушила, Засць в пластя ізметав, А миш повозила.</i></p> | <p>-енергійно погладжують щоки і шию рухами зверху вниз. -ніжно погладжують долонями обличчя від чола до підборіддя.</p> |  |
| <p><i>Жив жучок Між бурянами, Жив без тата і без мами. Жив і жив, І не тужив, Жовтим листям Ворушив.</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>Я - малий веселий хрущ. Мене знає кожен кущ. Маю я красиві вуса І нічого не боюся.</i></p> | <p>-двома долонями провести, не надто натискаючи, від брів до підборіддя і назад 4 рази - вказівними пальцями намалювати вуса</p> |  |

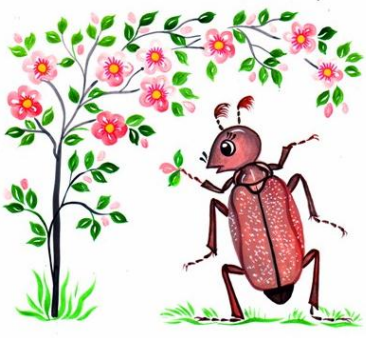
САМОМАСАЖ ВУХ

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Серед ночі чути стук. Хто це стукає? - Павук. - Що майструє цей дивак В пізню пору отаку? Для гостей, для мух гамак Він розвішує в кутку.</i></p> | <p>- легенько постукати пальцями по вушках -притиснути руками вушні раковини, потім відпустити -потягнути руками мочки вух в сторони, вгору, вниз, відпустити - прикладаємо до вушок долоні і ретельно тремо ними всю раковину</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|


САМОМАСАЖ НОСИКА

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>На подвір'ї Зелен кущ. Над кущем Літає хрущ. Ми прибігли До куща. Над кущем Нема хруща.</i></p> | <p>-вказівними пальцями розтерати крила носа. - натискати пальцями на перенісся робити обертальні рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки</p> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|



САМОМАСАЖ ГУБ

| | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>- Щук-щук, щук-щук, - Точить вуса чорний жук. І для чого б то жукові Вуса чорні, загадкові? Жук моргає: - Жжу-жжу, Не скажжу, не скажжу... А я знаю так і сам: Бо він дід малим жукам!</p> | <p>-втягати рот «трубочкою» і розтягувати в усмішці - подушечками вказівних пальців масажувати над ротиком - подушечками вказівних пальців масажувати під ротиком - подушечками вказівних пальців масажувати точки в куточках рота</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

САМОМАСАЖ РУКИ


| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Спить метелик-біланець, Спить зелений стрибунець. Спить ромашка і кульбабка, Під листком заснула жабка. А маленький світлячок Не лягає на бочок: Він засвічує ліхтарик І чита собі букварик.</p> | <p>-скласти долоньки під праву щічку -скласти долоньки під ліву щічку - обійняти себе руками і приголубити - постукування по лівій руці -постукування по правій руці – швидко перебираючи пальцями правої руки, пройти ними по лівій від плеча до ліктя</p> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|

ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ


| | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Прилетіло сонечко На мою долонечку Крильця червоненькі Цяточки чорненькі</p> | <p>малюємо на долоні сонечко гладимо долоньку тицяємо пальцем в долоньку</p> |  |
| <p>Сонечко, сонечко, полети у віконечко, Принеси нам з неба дощичку, у горщичку, щоб були на світі всі водою ситі:</p> | <p>-«пробігають» пальцями правої руки по лівій руці від кисті до плеча, потім по правій руці. -погладжують правою долонею ліву руку від кисті до плеча. Також</p> |  |

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>у городі - боби, в лісі - ягоди, гриби, у джерельці водиця, а в полі пшениця.</p> | <p>погладжують праву руку.</p> | |
| <p>Я - малий веселий хрущ. Мене знає кожен кущ. Маю я красиві вуса І нічого не боюся.</p> | <p>-стиснути кулачок. -вказівний палець і мізинець розвести в різні боки („вуса“). -ворушити вусами</p> |  |
| <p>Жук у жолудя питає: — Де ти шапочку придбав? От якби мені таку – Був би красень я в ліску.</p> | <p>-пальці в кулачок. -вказівний та мізинчик розведені в сторони, дитина рухає ними, просуваючи руку по парті вперед.</p> |  |
| <p>Де на стовбурі сучок — Причайвся павучок. Виплів сітку між гілля, Гетьте, мухи, звідтіля, Бо отам он, де сучок, Вас ввіймає павучок.</p> | <p>-кругове розтирання долоні однієї руки подушечками пальців іншої руки.</p> |  |


САМОМАСАЖ ЖИВОТИКА

| | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>На жоржині жук сидів. Жу-жу-жу, - про щось гудів. Грів на сонечку бочок В жовтих квітах наш жучок.</p> | <p>-погладжувати живіт за годинниковою стрілкою -поплескувати ребром долоні, знову погладжувати, пощипувати бочок -погладжувати живіт за годинниковою стрілкою</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

МАСАЖ СПИНИ

| | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Бджілка весело літає, Квіткам вічка розтуляє. Каже: — Квіти, годі спати, Я прийшла медок збирати!</p> | <p>- ритмічно водити розслабленими пальцями по спині вгору – вниз - пальчиками пройтись по спинці - тихенько доторкнутися кінчиками пальцями до плечей - повільно погладити кінчиками пальців уздовж хребта</p> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|

САМОМАСАЖ НІГ

| | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><i>Синьоокий ранок Грає на сопілку, Бджоленят в дорогу Наставляє бджілка: - Де б ви не літали, Чи в саду, чи в лузі, уклоніться кожній Квіточці в окрузі. А ще побажайте Красного їм літа - І багато меду Подарують квіти.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> -поплескують ноги долонями знизу вгору -постукують кулачками -погладжують долонями -поплескують долонями від кісточок до стегон -розтирають ребрами долонь. -розтирають кулачками -погладжують долонями. |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|