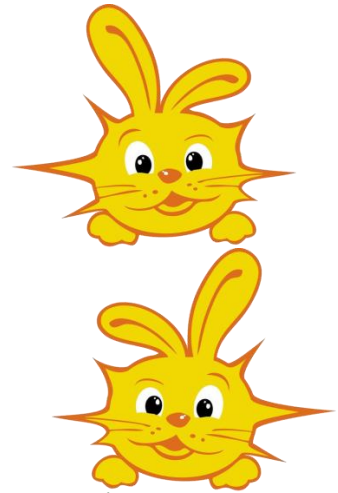


САМОМАСАЖ ОБЛИЧЧЯ

*Два зайчики-стрибайчики
Кумедні і веселі
Досхочу настрибалися
По стінах і по стелі.
Та ще їм захотілося
Стрибать по підвіконні,
Аж розбудили квіточку
В розкішному вазоні.
Прокинулася квіточка,
Всміхнулася і розквітла
Для зайчиків-стрибайчиків І
з сонячного світла.*

Уявіть собі, що сонячний зайчик зазирнув вам в очі. Закрийте їх. Він побіг далі по обличчю. Ніжно погладьте його долонями: на лобі, на носі, на ротику, на щічках, на підборідді. Погладжуйте акуратно, щоб не злякати, голову, шию, живіт, руки, ноги. Він забрався за комір – погладьте його і там. Він не бешкетник – він ловить і пестить вас, а ви погладьте його і подружіться з ним (повторити 2-3 рази).



*Метелик над лужком літав,
Веселу пісеньку співав.
Почули пісню ту тополі,
Почуло пісню чисте поле.
Метелик наш радіє літу,
Співає весело про квіти.
У небі сонечко яскраве -
До всіх комах воно ласкаве.
Співає вся природа влітку,
Радіють сонцю усі дітки.*

Уявіть собі теплий, літній день. Ваше обличчя загоряє, ласкаве сонечко пестить вас (м'язи обличчя розслаблені). Але ось летить метелик сідає до вас на брови. Вона хоче погойдатися на гойдалках. Нехай метелик гойдається на гойдалках. Рухати бровами вгору – вниз. Метелик полетів, а сонечко пригріває (розслаблення м'язів особи) (повторити 2-3 рази).



САМОМАСАЖ НОСИКА

*Я біжу, біжу по гаю,
Я метелика впіймаю.
А метелик не схотів —
Геть від мене полетів.
Сів метелик на травичку,
Може, думав — не помічу?
Блиснуть крилечка ясні —
Зразу видно вдалині.



Сів метелик на листочок —
Може, там сховатись хоче?
Блиснуть крилечка рябі —
Не сховатися тобі!
Полетів він на лужок,
Заховався між квіток.*

Уявіть собі теплий, літній день. Ваше обличчя загоряє, носик теж загоряє – підставте ніс сонцю, рот напіввідкритий. Летить метелик, вибирає, на чий ніс сісти. Зморщити ніс, підняти верхню губу догори, рот залишити напіввідкритим (затримка дихання). Проганяючи метелика можна енергійно рухати носом. Метелик полетів. Розслабити м'язи губ і носа (на видиху) (повторити 2-3 рази).




*Я іду, іду, іду —
Метелика не знайду.*


САМОМАСАЖ ГУБ

<p><i>Залетіла в дім бджола, Вилетіти хоче. Золотенькими крильми На вікні тріпоче. Відчиняю їй вікно — Хай летить у поле. Як за квітами піду, Не вкусить ніколи.</i></p>	<p>Уявіть собі теплий, літній день. Підставте сонечку ваше обличчя, підборіддя теж загоряє (розтиснути губи і зуби на вдиху). Летить бджілка, збирається сісти комусь на язик. Міцно закрити рот (затримка дихання). Проганяючи бджілку можна енергійно рухати губами. Бджілка полетіла. Злегка відкрити рот, полегшено видихнути повітря (повторити 2-3 рази).</p>	
<p><i>Вийди, вийди, сонечко, На дідове полечко, На бабине зіллячко, На наше подвір'ячко, На весняні квітоньки, На маленькі дітоньки, Там вони граються, Тебе дожидаються.</i></p>	<p>Подивіться, яке гарне сонечко, воно широко посміхається для вас. Давайте посміхнемося сонечку у відповідь. Відчуйте, як посмішка переходить у ваші ручки, доходить до долоньок. Посміхніться ще раз і спробуйте посміхнутися ширше. Розтягуються ваші губки, напружуються щічки. Дихайте і посміхайтесь. Ваші ручки і долоньки наповнюються усміхненою силою сонечка</p>	


САМОМАСАЖ РУКИ

<p><i>Ось таку чудову ляльку Називають Невалійко. Низенько кланяється, Дзвоном заливається. “Ділі-день, ділі-день” – Так співає цілий день. Вам уклін, і вам уклін, Дзвін-дзілін, дзвін-дзілін.</i></p>	<p>Дітям пропонується уявити, що вони ляльки-маріонетки, які після виступу висять на цвяхах в шафі. «Уявіть, що вас підвісили за руку, за палець, за плече і т. д.». Вправа виконується в довільному темпі</p>	
<p><i>Наш крилатий літачок Не сидить на місці: Політає над селом, Побуває в місті. Покружляє над полями, Над будинками й садами. І до нас він прилетить, У нашій домі буде жити. Ми збудуємо ангар, Щоб літак летів до хмар, Щоб його великі крила Сонце в небі підкорили!</i></p>	<p>Ведучий пропонує дітям політати. Але спочатку вони повинні перетворитися на швидкі літачки. Діти піднімають руки, як крила, напружують їх (бо потрібні сильні крила, щоб літачок летів). Стоячи на місці, діти зображують літачки (сенс вправи в тому, щоб напружувати і розслабляти руки), дзижчать «моторами», рухають «крилами», потім опускають їх розслабленими - літачки прилетіли, крила втомилися і хочуть відпочити.</p>	


ПАЛЬЧИКОВИЙ МАСАЖ

<p><i>Руки на колінах Стисну в кулачки, міцно із напругою: раз, два, три. Потім вільно відпускаю і так відпочиваю. Як приємно без напруги, хай лежать спокійно руки.</i></p>	<p>-виконувати дії за віршем</p>	
--	----------------------------------	---


ДОЛОНЬКОВИЙ МАСАЖ


<p><i>Я біжу, біжу по гаю, Я метелика впіймаю. А метелик не схотів- Геть від мене полетів. Полетів він на лужок, Заховався між квіток. Я іду, іду, іду- Метелика не знайду!</i></p>	<p>Вчитель показує - летить метелик, пробує зловити - виконує хапальні рухи над головою однією рукою, потім іншою, обома руками одночасно. Діти повторюють показані рухи. Потім повільно розтискають кулачки, дивляться, піймали метелика чи ні. Потім з'єднують розкриті долоні, уявляючи, що тримають його.</p>	
---	---	---

МАСАЖ СПИНИ

<p><i>Лежить собі відпочиває На призьбі чорний кіт, Дріма, муркоче, вигріває На сонечку живіт. Кимсь наполохані, з-під даху Шугнули кажани. (Це сірі миші, та, як птахи, Із крилами вони.) Схопився кіт на задні лапи, Почухав між ушей: - Коли б то крила, скуштував би Летючих я мишей!</i></p>	<p>-імітувати рухи котика ніжиться на сонечку, потягується, дряпає, вмивається і т. д.</p>	
---	--	--

САМОМАСАЖ НІГ

<p><i>Могутній дуб, прадавній дуб Стоїть побіля яру. Розкинув свій листатий чуб, Чолом торкає хмару. Старече згорблене гілля, Кора немов сталева, Із лісу дідові здаля Вклоняються дерева.</i></p>	<p>Сильно-сильно натиснути п'ятками на підлогу, руки стиснути в кулачки, міцно стиснути зуби. «Ти могутнє, міцне дерево, у тебе сильні корені, ти нікого не боїшся».</p>	
<p><i>Йшла мурашка по стежинці, І несла дітям гостинці. Спотикнулась об камінчик – Випав з рук її гостинчик. Сіла й плаче та мурашка – Ну чому я не як пташка Я б колінце не забила,</i></p>	<p>Ми сидимо на галявині, лагідно гріє сонечко. Ми спокійно дихаємо - вдих, видих. Раптом на пальчики ніг залізла мураха. З силою потягніть носочки на себе. Ніжки прямі і напружені. Прислухайтесь, на якому пальчику сидить мураха,</p>	

<p><i>Я б додому полетіла. Так мурашечка сказала, Підвелась, на ноги встала, Підняла мішок з гостинцем, Що несла своїй дитинці. Озирнулася – о диво – Виросли на спині крила, Мов кришталь вони прозорі Гарні крила, пречудові І мурашка посміхнулася, зраділа: «В мене є тепер чудові крила! Тож скоріш, хучій додому лину, Щоб гостинцем частувать свою дитину!»</i></p>	<p>затримайте дихання. Скинемо мурашку з ніжок, видихаємо повітря. Носочки вниз, стопи в сторони, ніжки розслаблені, відпочивають». (Повторити кілька разів.)</p>	
--	---	--

Комплекс вправ для зняття стресу в дітей під час виконання контрольних робіт, диктантів

- **Лобово-потилична корекція.** Для того, щоб зняти пульсацію між потиличною і лобовою частинами голови, слід протягом 10 – 30 хв глибоко вдихати і видихати повітря.

Іноді для зняття стресу можна обмежитися лише цією вправою.

- **Промінь світла.** Направте яскравий промінь світла від ліхтарика на середину чола. Тривалість вправи від 30 до 60с. під час вправи дивіться на чорний аркуш.

- **«Блискавка»** проведіть рукою вздовж переднього серединного меридіана від нижньої губи до лобової кістки, потім у зворотному напрямку (наче розстібаючи і застібаючи « блискавку»). Потім проведіть рукою вздовж заднього серединного меридіана від сьомого шийного хребця до куприка й у зворотному напрямку (розстібаючи і застібаючи « блискавку»позаду). Рухи проводити вниз кілька разів. А закінчувати слід рухом угору.

- **Ахілли.** Легенько вщипніть обома руками ахіллові сухожилля, потім – погладьте підколінні сухожилля кілька разів, ніби відкидаючи в сторони.

- **Вуха.** М'яко розправте й розтягніть руками краєчки вух угору – назовні від верхньої частини до мочки п'ять разів. Промасажуйте ділянку за вухом униз до ключиці – п'ять разів.

- **Постукування.** Зробіть масаж у ділянці виличкової залози у вигляді легкого постукування 10 – 20 разів коловими рухами зліва направо.

Вправи для зняття емоційного напруження

- Стисніть пальці в кулак із загнутих усередину великим пальцем. Роблячи видих спокійно, не кваплячись, стискайте кулак із зусиллям. Потім, послабляючи стискання кулака, зробіть вдих. Повторити вправу 5 разів.

Виконання вправи із заплющеними очима подвоює ефект. Вправу слід розпочинати двома руками одночасно.

- Зробіть двома волоськими горіхами колові рухи в одній долоні. Вправа розвиває моторику рук.
- Злегка промасажуйте кінчик мізинця.
- Покладіть горіх на кисть руки з боку мізинця (на долоні) і долонею іншої руки злегка натисніть і проробіть горіхом колові рухи (3 хв)

