САМОМАССАЖ ЛАДОНЕЙ «ДОЖДИК»

Кто там топает по крыше? Пунктирование пальцами одной руки всей

Кап-кап-кап-кап. поверхности ладони другой руки.

Чьи шаги всю ночь я слышу?

Кап-кап-кап-кап.

Я усну теперь едва ли.

Кап-кап-кап-кап.

Может дождик подковали?

Кап-кап-кап-кап.

МАССАЖ СПИНЫ «ДОЖДИК».

Дети встают друг за другом, кладут руки на плечи и выполняют массажные движения. После выполнения нужно повернуться на 180 градусов и выполняют массаж снова.

Дождик бегает по крыше - Похлопывание по спине всей ладонью

Бом! Бом! Бом! Бом!

По веселой звонкой крыше – Постукивание по спине подушечками пальцев

Бом! Бом! Бом! Бом!

- Дома, дома посидите, – Постукивание по спине кулачками

Бом! Бом! Бом! Бом!

Никуда не вы выходите,- Ребро ладони растирают поверхность спины

Бом! Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте – Кладут ладони на плечи и разминают их

Бом! Бом! Бом! Бом!

А уйду – тогда гуляйте … Легкое поглаживание спины сверху вниз

Бом! Бом! Бом! Бом!

САМОМАССАЖ ЛИЦА «ЛЕТО»

Лето, лето, лето! Летом много света. Поглаживающие движения

Солнце светит ярко, стало очень жарко.

Лето, лето, лето! Теплый дождик, где ты? Постукивающие движения

Погуляем под дождем и, быть может, подрастем.

В теплый солнечный денек прилетел к нам ветерок, Волнообразные движения

Стал волною он играть, нашу лодочку качать.

Подари нам, лето, солнечного света, Зигзагообразные движения

Теплую погоду, дальние походы.

Лето, лето, лето! Солнышком согреты Поглаживающие движения

И деревья, и кусты, и душистые цветы.