

# МАССАЖ ЛИЦА "ЁЖИК"

(с проговариванием чистоговорки)

хором

Жа-жа-жа,

мы нашли в лесу ежа  
(слегка поглаживая пальцами,  
провести по лбу 7 раз)

Жу-Жу-Жу- \_

Подошли мы к ежу.  
(слегка касаясь пальцами,  
провести по щекам 7 раз)

Ужа-Ужа-Ужа-

Впереди большая лужа  
(приставить ладони ко лбу,  
как бы сделать козырек,  
и растереть лоб движениями  
в стороны-вместе)

Жок-жок-жок,

Надень ёжик сапожок.  
(кулачками массировать крылья носа)



## «Неболейка»

(самомассаж биологически активных зон кожи)  
Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.  
(Поглаживать ладонями шею мягкими движениями  
сверху вниз.)

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растирать.  
(Указательными пальцами растирать крылья  
носа.)

Лоб мы тоже разотрём, ладошку держим  
козырьком. (Приложить ко лбу ладони  
«козырьком» и растирать его движениями в  
стороны ~ вместе.)

«Вилку» пальчиками сделай, массируй ушки ты  
умело! (Раздвинуть указательный и средний  
пальцы и растирать ушную зону.)  
Знаем, знаем ~ да-да-да, нам простуда не  
страшна! (Потирать ладошки друг о друга.)



## Месим тесто

Месим, месим тесто (сжимаем массажный мячик в одной руке)

Есть в печке место (перекладываем и сжимаем мяч другой рукой)

Я для милой мамочки (сжимаем мяч двумя руками несколько раз)

Испеку два пряничка (катаем мяч между ладонями)



## Орех

Я катаю свой орех  
По ладоням снизу вверх.  
А потом обратно,  
Чтоб стало мне приятно.  
Я катаю свой орех,  
Чтобы стал круглее всех.

*(движения соответствуют тексту)*



Сверху левой, снизу правой  
Я его катаю — браво.  
*(левой ладошкой катать мяч по  
правой ладони)*  
Поверну, а ты проверь —  
Сверху правая теперь!



A colorful illustration of a young child with brown hair, wearing a green long-sleeved shirt and orange shorts, running barefoot on a green grassy hill. The child has their arms outstretched, mimicking a train. In the background, there are stylized green hills, a blue sky with white clouds, and a yellow paper airplane flying. A pink paper airplane is also visible in the upper left. The overall scene is bright and cheerful.

## Массаж стины «Паровозик»

Дети встали друг за другом  
Паровозик кричит: «Ду-ду-ду!  
Я иду, иду, иду» (поколачивание  
кулачками)

А вагоны стучат, а вагоны  
говорят: «Шак-так-так! Шак-  
так-так!»  
(похлопывания ладошками)