



**ХВИЛИНКИ  
ЗДОРОВИНКИ**



**масажі  
та  
самомасажі**



# Для носа

1. Зверху донизу вказівними пальцями помасажувти ніс.
2. Погладити ніс вказівними пальцями з одного та іншого боку.
3. Вказівним пальцем закрити одну ніздрю, подихати, потім другу і знову подихати.
4. Подихати носом, як маленька сіра мишка (поверхнєве дихання).
5. Пофиркати як їжачок.
6. Заплющивши очі, вказівним пальцем торкнутися носа.
7. Зробити «кирпатий носик».
8. Провести вказівним пальцем зверху від лобової частини до кінця носа «з'їхати з гірки»



# Для очей

1. Заплющити очі та вказівними пальцями погладити повіки.

«Пожаліти» оченята.

2. Повільно заплющити та розплющити очі.

3. Міцно заплющити та розплющити очі.

4. Покліпати очима.

5. Закрити очі очі долонями «відпочинемо».



# Само масаж

## «Вправні пальчики»

1. Намалюємо брови.

2. Покажемо вузькі очі.


3. Які у слоника вуха?

4. Які у діда вуса?

5. Зробимо браслетики.

6. Знімемо печатки із кожного пальця.





# Масаж каштанами, нанизаними у вигляді намиста


Ми сьогодні всі проснулись:  
Потягнулись, посміхнулись,  
Долоньки тремо ми швиденько  
І умиваємось гарненько.

Умиваємось теплом,  
Щоб проснулись всі разом,  
Щоб проснутись, збадьоритись,  
Та з намистом подружитись.

Каштанчики качаються  
Із пальчиками граються.  
Ми по спинці їх качаємо,  
Дружно пісеньку співаємо:  
Будуть спинки здоровенькі,  
Будуть спинки в нас рівненькі.

Ось намистечко візьмемо  
І на шийку одягнемо.

Це намисто гарненьке,  
Це намисто чарівненьке.



# Масаж долоньок та пальців рук горішками

У садочок ми підемо  
І горішки там зберемо,  
Візьмемо в ручки раз і два,  
Скажемо чарівні слова:  
– Ви, горішки, нас гартуйте,  
Від хвороб усіх лікуйте.  
В ручках будемо качати  
Свій масаж розпочинати.  
Заховали, показали,  
Пальчики поназивали.  
Намалюємо на долоньці  
Сонечко кругленьке,  
Промінці пряменькі.  
От масажу і кінець,  
А хто робив його, молодець!