Приложение 7

**Самомассаж**

**«Жил-был зайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жил-был зайка,  Длинные ушки.  Отморозил зайка  Лобик на опушке,  Отморозил глазки,  Отморозил носик.  Отморозил зайка  На опушке хвостик.  Прибежал к ребятам  В гости он погреться.  Погрел зайка лапки  И поскакал без оглядки.  Скачет зайка  Прыг-скок, прыг-скок  Наколол зайчишка лапку о сучек.  Плачет зайка: «Ой-ой-ой!  Длинные ушки, не успеть теперь домой!» | *Растирают ладошки.*  *Прищипывают ушки.*  *Ладошкой трут лобик.*  *Поглаживают глазки.*  *Поглаживают носик.*  *Растирают поясничный отдел позвоночника.*  *Прыжки на двух ногах.*  *Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.*  *Растирают ступни ног*. |