Приложение 7

**Самомассаж**

**«Жил-был зайка»**

|  |  |
| --- | --- |
| Жил-был зайка,Длинные ушки.Отморозил зайкаЛобик на опушке,Отморозил глазки,Отморозил носик.Отморозил зайкаНа опушке хвостик.Прибежал к ребятамВ гости он погреться.Погрел зайка лапкиИ поскакал без оглядки.Скачет зайкаПрыг-скок, прыг-скокНаколол 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*. |