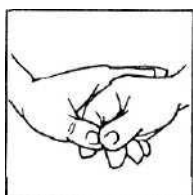
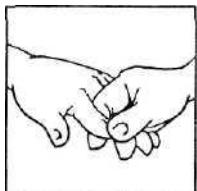


1. МАССАЖ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ РУК

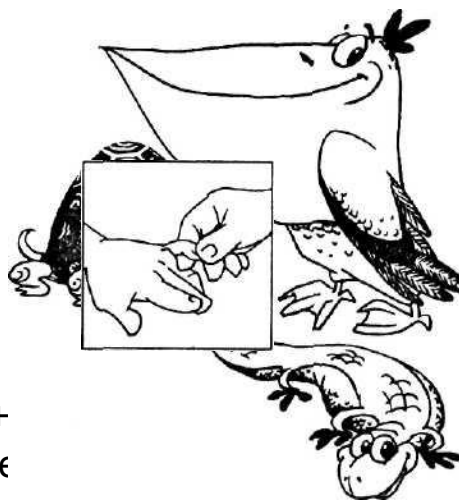
Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминая её. На каждую строчку стиха — разминание подушечки одного пальца.



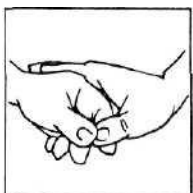
Дети любят
всех зверей:



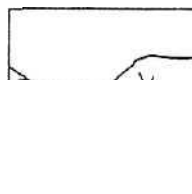
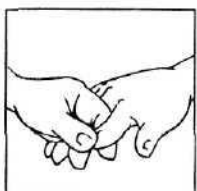
Птиц, и ящериц,
и змей,



Пеликан
журавль

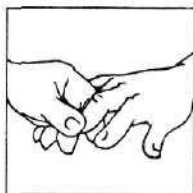
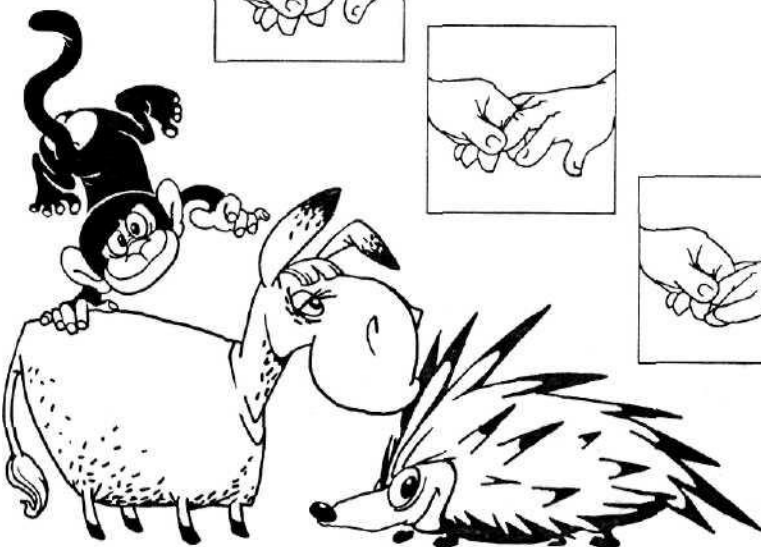


И крестов

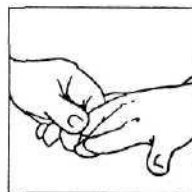
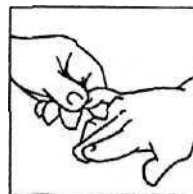


Бегемотов,
соболей,

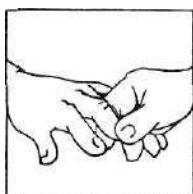
Голубей и
глухарей,



Дикобраз
а и ежа,



Черепашу
и ужа.



2. МАССАЖ ФАЛАНГ ПАЛЬЦЕВ

Массаж (или самомассаж) фаланг пальцев. Направление массажных движений от ногтевых фаланг к основаниям пальцев.

На каждый слог — разминание одной фаланги.



Левая рука

1-й вариант

ПОПу-гаЙ мизинец
ВО-ро-беЙ безымянный
пе-ли-кан средний
СО-ЛО-веЙ указательный
ПТИ-цы большой

2-й вариант

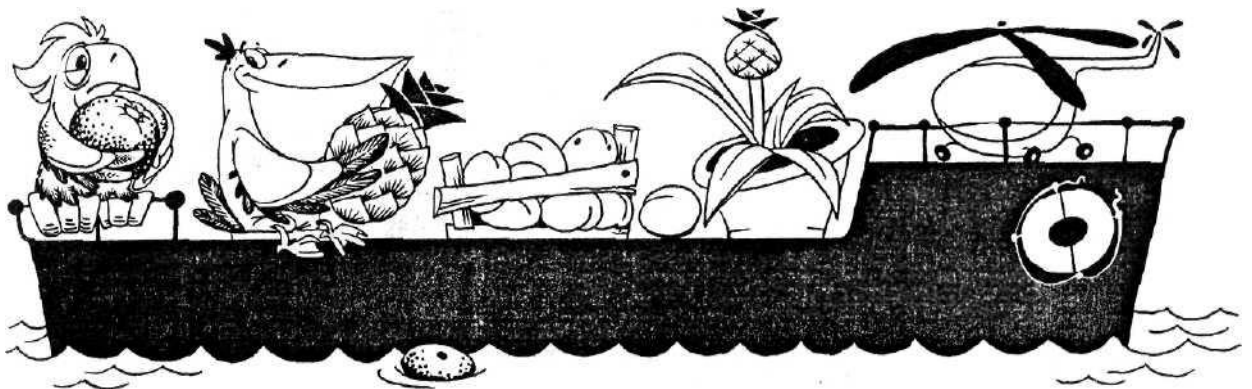
Са-МО-лёт мизинец
теп-ЛО-ХОД безымянный
вер-ТО-Лёт средний
вез-де-ХОД указательный
транс-порт большой

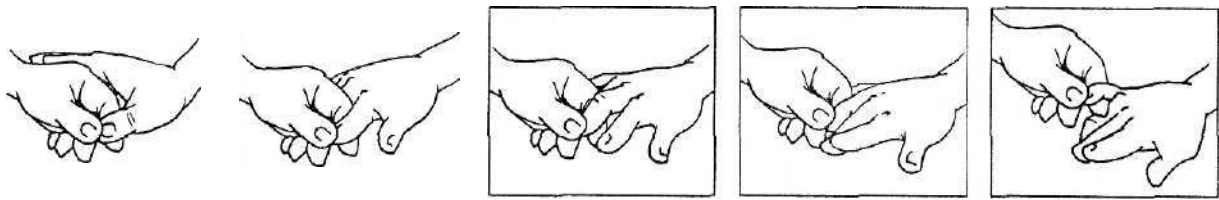
3-й вариант

а-на-нас мизинец
а-пель-СИН безымянный
а-бри-КОС средний
ман-да-РИН указательный
фрук-ТЫ большой

4-й вариант

Е-ни-сей мизинец
А-ба-кан безымянный
Ан-га-ра средний
Би-рю-са указательный
ре-ки большой





Правая рука

1-й вариант

ЛИ-СИ-ца	мизинец
ле-О-пард	безымянный
пан-те-ра	средний
я-гу-ар	указательный
зве-ри	большой

2-й вариант

ге-ор-гин	мизинец
НО-ГО-ТОК	безымянный
ГИ-а-ЦИНТ	средний
Зве-рО-бой	указательный
цве-ты	большой

3-й вариант

бо-рО-ВИК	мизинец
шам-ПИНЬ-ОН	безымянный
МО-ХО-ВИК	средний
му-ХО-МОр	указательный
Гри-бы	большой

4-й вариант

Син-га-пур	мизинец
Ка-зах-стан	безымянный
Бан-гла-деш	средний
Па-кис-тан	указательный
стра-ны	большой



