

Массаж ног

Слова	Действие
Божьей коровки папа идёт.	<i>Сидя, гладить ноги сверху до низу</i>
Следом за папой мама идёт.	<i>Разминать их.</i>
За мамой следом детишки идут.	<i>Похлопать их ладошками</i>
Следом за ними малышки бредут.	<i>«Шагать» пальчиками</i>
Красные юбочки носят они,	<i>Поколачиваем кулачками</i>
Юбочки с чёрными точечками.	<i>Постукиваем пальчиками</i>
На солнышко они похожи, Встречают дружно новый день.	<i>Поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы.</i>
А если будет жарко им, То прячутся все вместе в тень.	<i>Погладить ноги ладонями, спрятать руки.</i>

Дети садится на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

✓Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.

✓Ладонью энергично трут ступню.

✓Двумя руками разминают пальцы.

✓Пальцами разминают пятку.

✓Ладонью поглаживают ступню.

Повторяют всё с другой ногой.