



ЁЖИК

Самомассаж игольчатым шариком
и эластичным кольцом Су-Джок





Жил был ёжик.
(Показываем шарик-массажёр).

Он был колючий.
(Обхватываем шарик ладонью правой, затем левой руки).



Как-то раз, пошёл он погулять.
(Катаем шарик по кругу на ладони).



**Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку
и побежал по ней.**

(Катаем шарик от ладони к мизинчику и обратно).



Вернулся на полянку
*(Катаем шарик по кругу
на ладони),*

**и опять побежал
по полянке.**

*(катаем между ладонями
по кругу).*

