



# 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).*

