

Самомассаж рук с мячом-ежиком

Упражнения с мячом-ёжиком

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.

