**Массаж кистей и пальцев рук с использованием различных предметов**

**ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ, НАПОЛНЕННЫЕ СОЛЬЮ, КРУПОЙ, МЕЛКИМИ КАМУШКАМИ**

\*Массировать каждый пальчик снизу вверх, сверху вниз круговыми движениями;
\*Массаж ладоней круговыми движениями, движениями вверх-вниз:

*Эти шарики берем*
*Ими ручки разомнем.*
*Каждый шарик не простой -*
*Этот с солью, с рисом тот.*
*Меж ладошками кладем*
*Им ладошки разотрем.*
*Вверх и вниз его катаем*
*Свои ручки развиваем!*
*Можно шар катать по кругу,*
*Перекидывать друг другу.*
*Раз, два, три, четыре, пять -*
*Нам пора и отдыхать!*

**ЧЁТКИ (БУСЫ)**

\*Считать количество бусин в прямом и обратном порядке.
\*Перебирать бусы и называть дни недели, месяцы, имена и т. д.
\*Щелчки каждым пальцем по подвешенным бусам.
\*Катать бусины между ладоней:
\*Покатаю я в руках бусинки – горошки.
\*Станьте ловкими скорей пальчики, ладошки.
\*Нанизывать бусины на леску:
\*Я сижу, но не скучаю,
\*Бусы маме собираю.
\*Нанизала бусы я -
\*Рада мамочка моя!

**ПЕРЧАТКИ С НАШИТЫМИ ПУГОВИЦАМИ**

\*Нажимать на всю поверхность ладони и пальцы под счет до 10;
\*Делать растирающие движения ладони и пальцев вверх-вниз и по кругу.

**ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ**

\*Грецкий орех положить между ладонями, прокатывать его от основания ладони к кончикам пальцев и обратно.
\*Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп.
\*Катать два ореха между ладонями движениями вверх-вниз, по кругу.
\*Удерживать два (три) ореха между любыми растопыренными пальцами одной руки, обеих рук.
\*Два ореха держать в одной руке и вращать одним вокруг другого.

Упражнения желательно сопровождать проговариванием стихов:

*- Прокачу я свой орех по ладоням снизу вверх,*
*А потом обратно, чтоб стало мне приятно.*
*- Научился два ореха между пальцами держать.*
*Это в школе мне поможет буквы ровные писать.*
*- Три ореха я возьму, между пальцами зажму.*
*Раз, два, три, четыре, пять, орехи сложно удержать!*
*- Я катаю мой орех, чтобы стал круглее всех.*
*- Вокруг Земли Луна летает, а вот зачем – сама не знает.*

**КАРАНДАШИ**

\*Растирание ладоней шестигранным карандашом, несколькими карандашами движениями вверх – вниз. Ладони расположены вертикально (горизонтально).
\*Удерживать карандаш каждым согнутым пальцем, двумя любыми согнутыми пальцами под счет до 10. Удерживать карандаш пальцами, расположенными так: указательный и безымянный сверху, средний и мизинец – снизу.

Стихотворение:

*- Карандаш в руках катаю, между пальчиков верчу.*
*Непременно каждый пальчик быть послушным научу.*
*- Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю.*
*Я ладошки разотру, рисовать потом пойду.*

**МАССАЖНЫЕ ЩЁТКИ ИЛИ КОЛЮЧИЙ МЯЧИК**

\*Ребёнок катает мяч или круглую щётку для волос между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивает темп и приговаривает:
*У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки.*
*Но ещё сильней, чем ельник, вас уколет можжевельник!*
\*Массаж ладоней круговыми движениями мяча на ударные слоги стихотворения:
*Гладила мама – ежиха ежат:*
*«Что за пригожие детки лежат!*

\*Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.
Движения соответствуют тексту:
*Я мячом круги катаю (между ладоней по кругу),*
*Взад-вперед его гоняю (движения вверх-вниз),*
*Им поглажу я ладошку,*
*А потом сожму немножко.*
*Каждым пальцем мяч прижму*
*И другой рукой начну.*
*А теперь последний трюк -*
*Мяч летает между рук (переброс мяча из руки в руку*).

**ЭСПАНДЕР КИСТЕВОЙ (МЯЧИК РЕЗИНОВЫЙ, ГРУША ОТ ПУЛЬВЕРИЗАТОРА)**

Сжимание – на ударные слоги:
*- Сжать кольцо поможет нам сила с волей пополам.*
*Станут пальчики сильнее, а головушка – умнее.*
*- Я друзей своих встречаю.*
*Им всем руку пожимаю.*