**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.*