

Упражнения по самомассажу рук	Описание упражнений
<u>Растирание ладони</u> «Ручки греем» «Добываем огонь» «Стряпаем» <u>Растирание пальцев</u> «Братцы»	Упражнение выполняется по внешней стороне ладони. Очень холодно зимой. Мёрзнут ручки ой, ой. Ой! Надо ручки нам погреть, Посильнее растереть. Энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо Мы, как древние индейцы Добываем огонёк: Сильно палочку покрутим – И огонь себе добудем. Имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо. Мы постряпаем ватрушки, Будем сильно тесто мять. Колобочков накатаем Будем маме помогать. Обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного пальца по мизинец), растирание каждого пальчика по 2 раза.

«Точилка»	Ну-ка, братцы кто сильнее? Кто из вас по здоровее? Все вы, братцы, молодцы. Просто чудо - удалцы! Сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза. Мы точили карандаш, Мы вертели карандаш. Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили.
«Точим ножи»	Активное растирание раздвинутых пальцев, движение рук вверх-вниз Ножик должен острым быть. Будем мы его точить, Чтобы чистил нам морковку На картошку на готовку.
«Пила»	Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки Пилим, пилим мы бревно – Очень толстое оно. Надо сильно постараться, И терпения набраться.
<u>Растирание предплечья</u> «Надеваем браслеты»	Одной рукой изображаем «надетый браслет» (все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево – вправо, - выполняем по 2 раза

	на каждой руке. Мы браслеты надеваем, Крутим, крутим, продвигаем. Влево- вправо, влево - вправо. На другой руке сначала.
«Пружинка»	Спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром), одной рукой по предплечью другой. Мы пружинку нарисуем Длинную и крепкую. Мы сперва её растянем. А затем обратно стянем.
«Гуси»	Пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю. Гуси травушку щипали Громко, весело кричали: «Га-га-га, га-га-га, Очень вкусная трава!»
«Человечки»	Указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья Человечки на двух ножках Маршируют по дорожке, Левой -правой, левой-правой Человечки ходят браво.