

<p style="text-align: center;"><b>Упражнения по самомассажу рук</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Описание упражнений</b></p>
<p><u>Растирание ладони</u></p> <p>«Стряпаем»</p>	<p>Имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.</p> <p><i>Мы постряпаем ватрушки, Будем сильно тесто мять. Колобочков накатаем Будем маме помогать.</i></p>
<p><u>Растирание пальцев</u></p> <p>«Братцы»</p>	<p>Сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.</p> <p><i>Мы точили карандаш, Мы вертели карандаш. Мы точилку раскрутили, Острый кончик получили.</i></p>
<p><u>Растирание предплечья</u></p> <p>«Гуси»</p>	<p>Пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.</p> <p><i>Гуси травушку щипали Громко, весело кричали: «Га-га-га, га-га-га, Очень вкусная трава!»</i></p>