

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