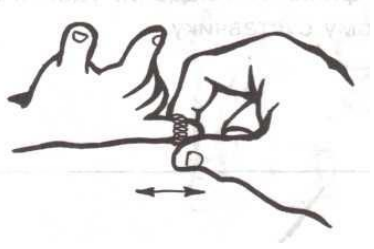
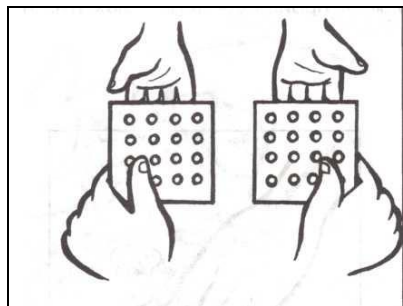


Массаж ладони и пальцев рук ребёнка руками взрослого

Пальцы рук тесно связаны с мозгом и внутренними органами:

мизинец - с сердцем, безымянный - с печенью, средний - с кишечником и позвоночником, указательный - с желудком, большой - с головным мозгом.

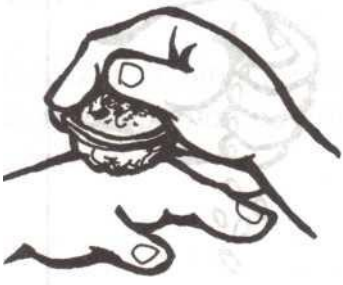
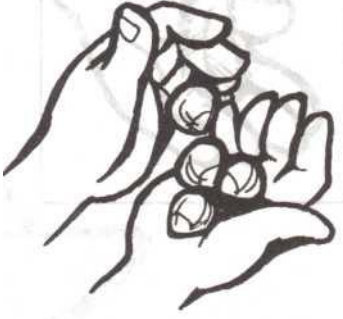
	1. Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.
	2. Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя лёгкие нажатия на них.
	3. Помассируйте ладони малыша круговыми движениями указательного пальца.
	4. Возьмите ладонь ребёнка в свою руку и лёгким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.
	5. Помассируйте пальцы кольцевым спиральным массажёром. Наденьте массажёр на пальчик малыша и движениями вверх-вниз помассируйте пальчики в той же последовательности (начиная с мизинца).



6. Возьмите две массажные щётки и проведите ими по ладоням ребёнка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.

Массаж ладоней и пальцев рук ребёнка природными материалами

	1. «Покрути шишку» Возьмите сосновую шишку и положите её между ладонями малыша. Попросите ребёнка покрутить шишку (как колесо) в разных направлениях примерно 2-3 минуты.
	2. «Покатай шишку» Сначала упражнение выполняется с одной еловой шишкой, затем — с двумя. Вращайте шишку между ладонями 1—3 минуты.
	3. «Поймай шишку» Возьмите любую шишку. Попросите ребёнка подбросить её двумя руками вверх, а затем поймать также двумя руками. После того как малыш освоит это упражнение, можно его усложнить: подбрасывать и ловить шишку одной рукой; подбрасывать шишку правой рукой, а ловить левой -и наоборот. Длительность выполнения упражнения 2 минуты.

	4. «Грецкий орех» Покатайте орех по ладони правой руки, затем по тыльной стороне кисти левой руки. Длительность выполнения упражнения примерно 3 минуты.
	5. «Пересыпь орешки» Пересыпьте горсточку фундука из одной руки в другую. Длительность выполнения упражнения 1-2 минуты.
	6. «Орехи на подносе» Насыпьте горсть фундука на поднос. Покатайте орехи ладонями и тыльной стороной кистей рук. Длительность выполнения упражнения 1-2 минуты.
	7. «Зёрнышки» Здесь можно использовать самые разные крупы: гречиху, рис, пшено и др. И упражнения могут быть тоже самые разные: сжать зёрна в кулачке, пересыпать их из одной руки в другую, перемешать в глубокой миске и т. п. Длительность выполнения каждого упражнения 3 минуты.
	8. «Ласковое перышко» Проведите пером по поверхности ладоней и тыльной стороне кистей ребёнка. Длительность выполнения упражнения 3 минуты.

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладонями ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладонями ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4-6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20-30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4-6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

