

ПРИЁМЫ МАССАЖА КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК:

- ✓ Поглаживание кисти руки с внешней и внутренней стороны лёгкими круговыми движениями;

Взрослый надавливает большим пальцем своей руки на основание большого пальца ребёнка, на середину ладони, основания других пальцев.

- ✓ Растирание ладоней движениями вверх-вниз;

«Погреем ладошки»;

- ✓ Массаж подушечек пальцев:

Большой палец ставится на ногу массируем-ого пальца, а остальные пальцы прижимают его подушечку снизу, разминая её.

- ✓ Массаж фаланг пальцев:

На каждую строку разминается один палец, начиная от ногтевой фаланги к основанию пальца

Вырос у нас чесночок, *указательный*
Перец, томат, кабачок, *средний*
Тыква, капуста, *безымянный*

картошка, *мизинец*
Лук и немного горошка *мизинец*
Овощи мы собирали, *безымянный*

Ими гостей угощали, *средний*
Квасили, ели, солили, *указательный*
С дачи домой увозили. *большой палец*

Прощай же на год, *левой руки*

Наш друг, огород! *большой палец*
правой руки



- ✓ Массаж подушечек пальцев:

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены. Взрослый указательным пальцем по очереди прижимает каждый ноготь, «катая» на подушечке его вправо-влево.

Шёл медведь к своей берлоге,
Да споткнулся на дороге.
Видно очень мало сил
Я на зиму накошил», -
Так подумал и пошёл
Он на поиск диких пчёл.
Все медведи – сладкоежки,
Любят есть медок без спешки.
А навешись, без тревоги
До весны сопят в берлоге.

мизинец
безымянный
средний
указательный
большой
большой
указательный
средний
безымянный
мизинец

- ✓ Массаж «Щелчки»:

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вниз, пальцы разведены.

Взрослый поднимает пальцы ребёнка по одному, затем отпускает.

Палец со стуком падает на стол, издавая щелчок.

На каждую строчку поднимают один палец, после 5-й строки - смена рук.

Поднял уши бурундук.
Он в лесу услышал звук:
Это что за громкий стук,
Тук да тук, тук да тук?
А пойдём, - сказал барсуک
Сам увидишь этот трюк.
Это дятел сел на сук
И без крыльев, и без рук
Ищет он, где спрятан жук,-
Вот и слышен перестук!

- ✓ Массаж мячиком - «ёжиком»:

- массаж ладоней круговыми движениями мяча
«Гладила мама – ежика ежат:
«Что за пригожие детки лежат!

- Прокатывание мяча между растопыренными пальцами от большого пальца к мизинцу и обратно сначала одной, потом другой руки.



- ✓ Массаж с прищепками: взрослый поочередно бельевой прищепкой «кусает» ногтевые фаланги ребёнка.

Кусается сильно котёнок-глупыш,
Он думает - это не палец, амышь.
Но я же с тобою играю, малыш,
А будешь кусаться - скажу тебе
«Кыш!»

