

ПАМЯТКА «МАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК»

Массаж пальцев (с большого и до мизинца).

Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Такой массаж желательно сопровождать весёлыми рифмами (приговорками).

Массаж ладоней шестигранным карандашом.

Грани карандаша легко показывают ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Пусть ребёнок поместит карандаш между ладонями и вращает, перемещая от основания ладоней к кончикам пальцев. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя – тремя пальцами, удерживать его в определённом положении в правой и левой руке.

Массаж пальцев рук колечками.

Пять небольших колечек надеваем по одному на каждый пальчик левой руки, затем – на каждый пальчик правой. Надевая, называем пальчики: большой. Указательный и т. д.

Массаж грецкими орехами:

- а) катать два ореха между ладонями;
- б) прокатывать один орех между пальцами;
- в) удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;
- г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Массаж ладоней каменными, металлическими и стеклянными разноцветными шариками.

Детям предлагается шарики, которые можно просто вертеть в руках, щёлкать по ним пальцами и «стрелять», направлять в специальные желобки и лунки. Состязаться в меткости. Закрепите маленький шарик на ниточке. Пусть ребёнок щелчками (каждым пальцем по очереди) «отстреливает» этот шарик.

Массаж бусами.

Перебирание бус развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество бусинок (в прямом и обратном порядке).