

## МАССАЖ ЛАДОНЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК

Массаж пальчиков очень полезен маленькому ребенку. 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.

Возьмите ладошку малыша и тщательно помассируйте каждый пальчик, начав с мизинца. Массажные движения выполняйте от ногтевой фаланги к ладони, уделяя внимание каждому суставчику.

Помассируйте подушечки пальцев малыша, производя легкие нажатия на них.

Помассируйте ладони малыша круговыми движениями указательного пальца.

Возьмите ладонь ребенка в свою руку и легким надавливанием большого пальца делайте круговые движения в центре ладони.

Возьмите две массажные щетки и проведите ими по ладоням ребенка. Его руки при этом лежат на коленях ладонями вверх.

### Улитка

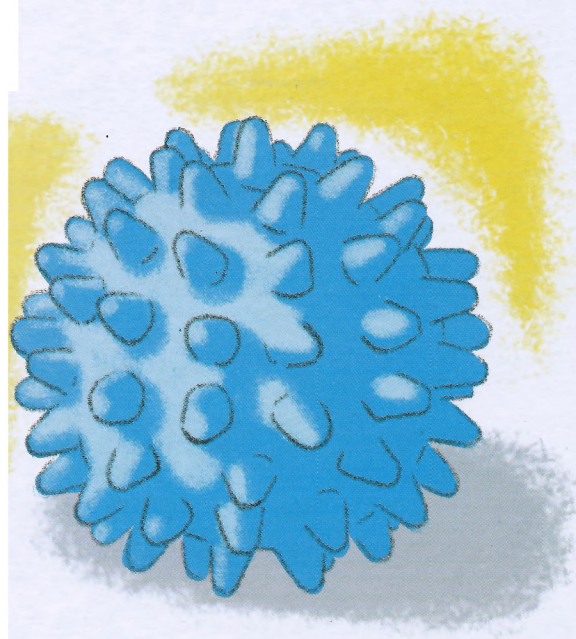
Держите ладошку ребенка открытой и своим пальцем «рисуйте» спираль от середины ладони малыша до основания пальцев, захватывая внутреннюю сторону большого пальца. Эту игру можно сопровождать стихами, потешками. Рисовать на каждой ладони по 2—4 раза.

### Игра с бигуди

Вам понадобятся бигуди с поллой серединкой. Дайте малышу потрогать бигуди, покатайте их между ладошками. Потом наденьте их ему на каждый палец одной руки. Попросите малыша рассмотреть свою ручку с растопыренными пальчиками, затем снять их. Предложите ребенку надеть бигуди на ваши пальцы. Эта игра развивает зрительно-моторную координацию.

### Силач

Взять мяч-ежик и предложить ребенку сжимать игрушку сначала двумя руками, затем одной, катать между ладошек. Выполнение упражнений сопровождайте стихами, потешками.



### Грецкий орех

Покачайте орех по ладони правой руки, затем по тыльной стороне кисти левой руки. Длительность выполнения упражнения — примерно 3 минуты.

### Зернышки

Здесь можно использовать самые разные крупы: гречиху, рис, пшено... И упражнения могут быть тоже самые разные: сжать зерна в кулаке, пересыпать их из одной руки в другую, перемешивать в глубокой миске и др. Длительность выполнения каждого упражнения — 3 минуты.

### Пила

Левая рука лежит на столе ладонью вверх. Ребром правой ладони имитируем пиление по всей поверхности левой ладони в направлении вверх-вниз. То же для другой руки.

