

## **Самомассаж пальчиков.**

Самомассаж пальчиков развивает координацию движений, тактильные ощущения, мелкую моторику пальчиков, расслабляет пальчики после письма, рисования и пальчиковой гимнастики.

Для самомассажа пальчиков используют граненые карандаши.

### **Массаж ладошек.**

Катать карандаш ладошкой по столу от кончиков пальцев к запястью и обратно, поменять руки и выполнить тоже другой рукой. Прокатываем карандаш между ладошек от кончиков пальцев к запястью. Для усложнения можно взять 2-3 карандаша.

«Карандаш катать я буду, может быть, огонь добуду»

### **Массаж кисти.**

Прокатываем карандаш по кисти одной руки ладошкой другой руки, поменять руки и выполнить тоже другой рукой.

«Карандаш качу я ловко,  
В школе мне нужна сноровка»

### **Массаж пальчиков.**

Держим карандаш вертикально одной рукой, а другой скользим сверху-вниз и снизу-вверх, поменять руки и выполнить тоже другой рукой.

«По карандашу скольжу, съехать вниз скорей спешу»

Положить одну ладошку на стол, а другой рукой обрисовывать тупым концом карандаша нашу ладошку, поменять руки и выполнить тоже другой рукой.

«Нарисую я ладошку, отдохну потом немножко»

Самомассаж лучше выполнять вместе с ребенком, находясь напротив, чтобы ребенок просто повторял движения. Такой способ проведения принесет не только теплое общение, но и массу веселых моментов и положительных эмоций.



Медсестра по массажу

Максименко В.А.