

# Массаж стеклянными шариками (марблс)

- - вертим в руках;
- - щелкать по ним пальцами;
- стрелять;
- -направлять в специальные желобки и лунки – отверстия, состязаться в точности попадания;







### Самомассаж рук

- Разминаем ладонь кулаком:
- Моя черепашка в коробке живет,
- Купается в ванне,
- По полу ползет.
- Ее на ладошке я буду носить,
- Она не захочет меня укусить







- 1.Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю;
- 2. Разминаем каждый палец от ногтя к запястью, также прорабатываем каждый сустав:
- 3. Пощипывание боковых краев кистей рук;
- 4. Разминаем подушечки пальцев (надавливание):
- Мышь полезла в первый раз (второй, третий...),
- Посмотреть который час
- Вдруг часы пробили «Бом!»
- Мышь слетела кувырком...
- (движение от запястья к ногтю); И так прорабатываем каждый палец.

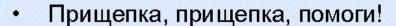






## Массаж прищепками

- Наша мамочка устала,
- Всю одежду постирала.
- Милой маме помогу,
- Все прищепки соберу.



- Пальчик ты мне разомни.
- Ты по пальчику шагаешь.
- Каждый пальчик разминаешь.









- "Сильно кусает котенок-глупыш,
- Он думает, это не палец, а мышь.
- Но я же играю с тобою, малыш,
- А будешь кусаться, скажу тебе: "Кыш!".







- 1. В каждую руку надо взять по два ореха и одновременно сжимать их и перекатывать в ладонях.
- 2. Четыре ореха положите на ладонь правой руки. Левой рукой катайте их, хорошо вдавливая в ладонь, сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.
- 3. Четыре ореха положите на тыльную сторону правой руки, а левой выполняйте те же движения, что и в предыдущем упражнении.
- Выполняем до появления чувства тепла в руках и легкого покраснения.













#### «УТЮЖОК»

Прокатывание карандаша по поверхности стола.

Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.



Карандаш я покачу Вправо-влево — как хочу.



#### «ДОБЫВАНИЕ ОГНЯ»

Прокатывание карандаша между ладонями.

Положи карандаш на одну ладошку, прикрой его другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?

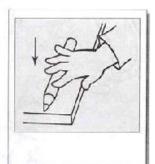




#### «ПИАНИНО»

Нажимание на карандаш поочередно кончиками пальцев.

Прижимай карандаш, который лежит на столе, кончиком каждого пальца. Прижимай сильнее!





#### «ПРЯТКИ»

Сжимание карандаша в кулачке.

Возьми короткий карандашик и сожми его в кулачке, спрячь. А теперь спрячь в другой руке.

> Карандашик посжимаю И ладошку поменяю.





- В миску насыпали горох
- И пальцы запустили,
- Устроим там переполох,
- Чтоб пальцы не грустили.







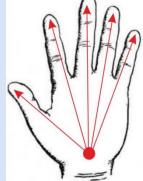








## Су-Джок



Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек.

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит.

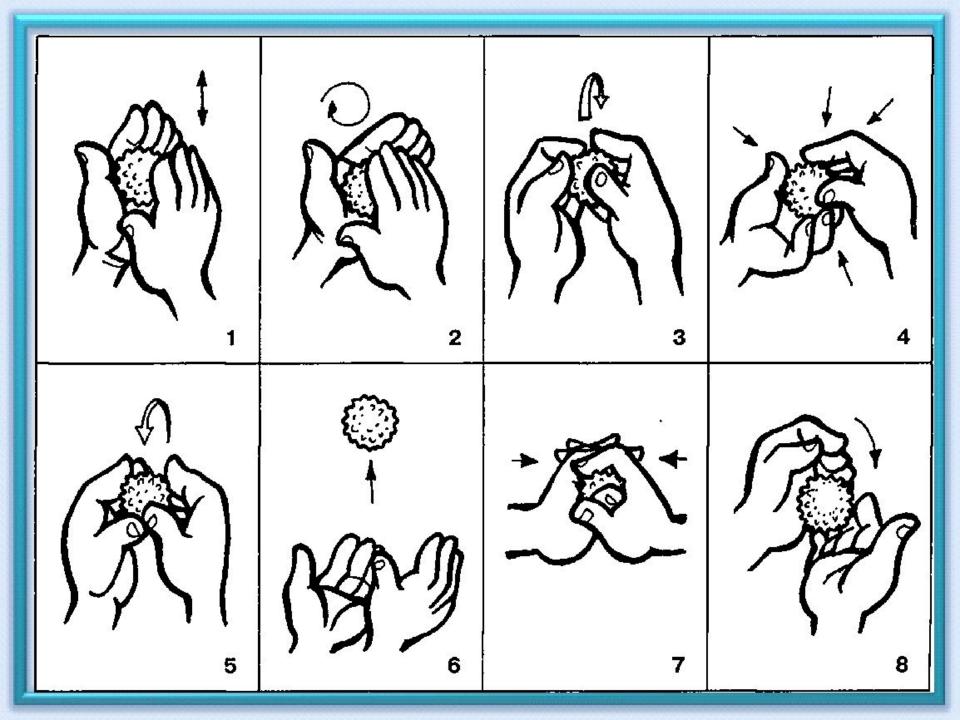
Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты











- Колечко, колечко, помоги!
- Пальчик ты мне разомни.
- Ты мне пальчик разминаешь,
- Моей речи помогаешь!







- Тренажер из мяча и резинок
- На мячик резинку мы одеваем, маленький мячик в большой превращаем







### Капитошка

 По ладошке, по дорожке ходит, бродит Капитошка.





## Пескотерапия



