**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 21**

**Г. Южно-Сахалинска Сахалинской области**



**Самомассаж кистей**

**и пальцев рук**

Составители:

Быков Андрей,

ученик 4Г класса,

Пасынок Юлия Юрьевна,

заместитель директора по УВР,

учитель начальных классов



**1. Растирание ладоней движениями вверх-вниз с постепенным увеличением усилий.**

*Очень холодно зимой,*

*Мерзнут ручки – ой, ой, ой!*

*Надо ручки нам погреть,*

*Посильнее растереть.*



**2. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль,**

**затем поперек.**

*Ну-ка, братцы, кто сильнее?*

*Кто из вас поздоровее?*

*Все вы братцы, молодцы,*

*Просто чудо – удальцы!*



**3. Активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз.**

*Ножик должен острым быть.*

*Будем мы его точить,*

*Чтобы чистил нам морковку*

*И картошку на готовку.*



**4. Сцепить мизинцы обеих рук друг с другом, как два крючка,**

**чтобы трудно было их расцепить.**

**(тоже проделать с другими пальчиками)**  
*Крепко держатся дружочки,*

*Не разжать нам их крючочки.*



**5. Ребром ладони одной руки «пилим» по ладони и предплечью другой руки.**

*Пилим, пилим мы бревно –*

*Очень толстое оно.*

*Надо сильно постараться,*

*И терпения набраться.*

  
  
**6. Растирание ладоней шестигранным карандашом с постепенным увеличением усилий.**

*Мы как древние индейцы*

*Добываем огонек:*

*Сильно палочку покрутим –*

*И огонь себе добудем*



**7. Ладони расходятся, пальчики поочередно «нажимают» на кнопки.**

*Я ладошки раздвигаю,*

*Я на кнопки нажимаю!*

*Раз, два, три, раз, два, три,*

*Я играю, посмотри.*

****

**8. Прижать руки тыльной стороной друг к другу. Пальцы растопырены и подняты вверх. Шевелить кистями и пальцами.**

*У дерева ствол, на стволе много веток,*

*А листья на ветках зеленого*

*цвета…*



**9. Скрестить руки на уровне запястий и прижать друг к другу. Ладони расслабить и опустить, затем несколько раз взмахнуть ими, как крыльями.**

*Чайка над волной взмывает,*

*Чайка чайку догоняет.*



**10**. **Указательный и средний пальцы "бегают" по столу.**

*Ходит цапля по болоту*

*На прогулку, на работу –*

*Очень нужно цапле там*

*Взять еду своим птенцам.*



Источник:

Самомассаж [Электронный ресурс]. -

<http://logopedkovaleva.ucoz.ru/publ/samomassazh/1-1-0-12>