

## Самомассаж рук



1. **«Ручки греем»** - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

*Очень холодно зимой,  
Мерзнут ручки - ой, ой, ой!  
Надо ручки нам согреть,  
Посильнее растереть.*



2. **«Стряпаем»** - имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо.

*Мы постряпаем ватрушки,  
Будем сильно тесто мять.  
Колобочков накатаем,  
Будем маме помогать.*



3. **«Точилка»** - сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручиваем влево-вправо каждый пальчик по 2 раза.

*Мы точили карандаш,  
Мы вертели карандаш.  
Мы точилку раскрутили,  
Острый кончик получили.*



4. **«Пила»** - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони, предплечью другой руки.

*Пилим, пилим мы бревно -  
Очень толстое оно.  
Надо сильно постараться,  
И терпения набраться.*



5. **«Надеваем браслеты»** - одной рукой изображаем «надетый браслет», круговыми движениями от кисти к локтю двигаем «браслет», прокручивая его влево-вправо.

**Мы браслеты надеваем,  
Крутим, крутим, продвигаем,  
Влево-вправо, влево-вправо,  
На другой руке сначала.**



6. **«Добываем огонь»** - энергично растираем ладони друг о друга, чтоб стало горячо.

**Мы как древние индейцы  
Добываем огонек:  
Сильно палочку покрутим -  
И огонь себе добудем.**



7. **«Братцы»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец)

**Ну-ка, братцы, кто сильнее?  
Кто из вас здоровее?  
Все вы, братцы, молодцы,  
Просто чудо-удальцы!**



8. **«Точим ножи»** - активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз

**Ножик должен острым быть.  
Будем мы его точить,  
Чтобы чистил нам морковку  
И картошку на готовку.**



9. **«Пружинка»** - спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой.

Мы пружинку нарисуем  
Длинную и крепкую.  
Мы сперва ее растянем,  
А затем обратно стянем.



10. **«Гуси»** - пощипывание руки вдоль предплечья от кисти к локтю.

Гуси травушку щипали,  
Громко, весело кричали:  
«Га-га-га, га-га-га!  
Очень вкусная трава!»



11. **«Человечки»** - указательным и средними пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки - «маршируют», «прыгают», «бегут»).

Человечки на двух ножках  
Маршируют по дорожке.

