**Картотека массажа пальчиков и кистей рук**

Поглаживание -  можно поиграть  в игру «Погладим пушистого кролика» - поочерёдно поглаживать левой рукой правую, а правой **рукой левую руку, «Покрасим забор»- поглаживать руку сверху вниз и** снизу вверх

Похлопывание

**игра «Комары и мошки»**

Комары и мошки, тоненькие ножки,

Пляшут на дорожке                             («шагают» пальцами по столу)

         Ручками хлоп-хлоп (2 раза)               (хлопают в ладоши)

       Близко ночь -  улетели прочь            (машут ладонями как крыльями)

Пощипывание

**игра «Гусаки»**

Идут леском гусак за гусаком.

     Ой, выщиплет бока гусак у гусака. (*пощипывание боковых поверхностей ладоней и кончиков пальцев)*

Растирание,

**игра «Мороз»**

Вот на улице мороз!

Эх, быстрей потрите нос!

Каждый пальчик согреваем!

Сильно-сильно растираем!

(из песенки Е. и С.Железновых)

Надавливание,

**игра «Капельки»**

Капля раз, капля два,

Очень медленно сперва.

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом! (*Надавливаем пальцами на ладонь и тыльную*

*сторону кистей рук)*

Сгибание, разгибание пальчиков,

**игра «Сильные пальчики»**

Сильно руки мы сожмём,

 Наши пальцы напряжём.

 Чтобы пальцы никогда

 Не боялись  бы труда!         (*Крепко  и ритмично сгибать и разгибать*

*Пальцы рук)*

**Можно использовать следующие  упражнения:**

Прокатывание между ладонями рук  ореха или шарика, крупной бусины, пробки.

Шарик наш не отдыхает,

По ладошке он гуляет,              (*катание шарика по ладошке в*

Вперёд - назад его качу,            *разном направлении)*

Вправо- влево я верчу.

Дружно пробочку катаем

Пальчиками нажимаем

Прокатывание между ладонями рук    шестигранного карандаша,  массажных мячиков различных размеров (в зависимости от размера ладоней ребёнка) и жёсткости.

Этот мячик не простой,

Он колючий и цветной,

Меж ладошками кладём    (*катание шарика между      ладошками*

          Им ладошки разотрём.               *вверх и вниз*)

           Вверх и вниз его катаем,

           Наши ручки развиваем!

Скатывание воображаемого шарика, палочек, как при лепке из пластилина

Шариком мы круг скатаем,   (*катаем шарик между ладоней*)

           По руке его гоняем.

           Им погладим мы ладошку.      (*смена рук)*

           Будто бы сметаем крошку…

Сжимание  и разжимание резиновых или силиконовых игрушек разной плотности, эспандеров.

Дружно пальчики сгибаем,

Крепко кулаки сжимаем, (*дети вытягивают руки вперёд, сжимают*

*пальцы, как можно сильнее)*

Раз,два, три, четыре, пять- ( *затем расслабляют* *пальцы и разжимают*)

 Начинаем разжимать….

Растирание ладони

**«Погреем ручки»** - упражнение выполняется по внешней стороне ладони.

                                          Как же  холодно зимой!

Стынут ручки: ой, ой, ой!

Нужно ручки нам согреть,

Друг об дружку  потереть.

**«Добываем огонь»**- энергично растираем ладони друг о друга, чтобы почувствовалось тепло.

Добывали мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

**«Зайка-пекарь»**- изображаем скатывание колобков, по 5 раз  влево и вправо.

Месит, месит зайчик тесто

Есть в печи горячей место!

Испечёт он колобок,

 Колобок – румяный бок.

Вместе будем тесто мять,

Будем зайке помогать.

Разминание пальцев

**«Мышки»**

 Замесили тесто мышки,      *кисти рук лежат на столе, поочередно отрывая ладони      от стола, сжимать и разжимать пальцы (месим тесто) 5 раз сжать в кулак и резко разжать*

В печь поставили коврижки.  *Руки лежат на столе ладонями вниз, одновременно    переворачивать ладони вверх-вниз (печём коврижки)*

Пригласили всех друзей:        *кистями рук делать пригашающие движения*

«Приходите к нам скорей!»

**«Дети любят всех зверей»**

Дети любят всех зверей:           *разминаем большой палец.*

Львов, и кроликов, и змей,      *разминаем указательный палец.*

Пеликанов, лебедей,                *разминаем средний палец.*

Бегемотов, соболей,                *разминаем безымянный  палец.*

Голубей и снегирей.                *разминаем мизинец.*

(*Повторить для обеих рук*)

**«Зажигалка»** - обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец),  каждый палец  растираем 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя:

«Зажигалку зажигаю,

Искры, пламя выбиваю!»

**«Мельница»** - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

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

Точим-точим карандаш,

Крутим-вертим карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Карандашик наточили.

**«Ножеточка»**- активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз, повторять 5 раз.

Ножик   острый нужен нам,

Точить его умею сам.

Раз, два, три, четыре,

Быстро ножик наточили!

**«Пила»** - ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки, повторять по 5 раз каждой рукой

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.

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

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

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

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

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

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем няне (маме) помогать.

«Крепко пальчики сожмём,

После резко разожмём» -

Руку сжать в кулак. Резко разжать (5 раз)

**«Мельница»** - сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу.

Закружилась мельница,

Быстро мука мелется.

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

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

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

Ножик должен острым быть,

Будем мы его точить.

Раз, два, три, четыре,

Острый ножик наточили.

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

Пилим, пилим мы бревно,

Очень толстое оно.

Надо сильно постараться,

И терпения набраться.