**Массаж рук для детей**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

**«Поиграем с ручками»**

1. ***Подготовительный этап.***

Дети растирают ладони до приятного тепла.

1. ***Основная часть***

**\***Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

**\***Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.

**\***Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.

**\***Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.

**\***Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

1. **Заключительный этап**

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

***Примечание.*** Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.*

*Кто стоит там в стороне?*

*А ну быстрей лови кураж*

*И начинай игру-массаж.*

*Разотру ладошки сильно,*

*Каждый пальчик покручу.*

*Поздороваюсь со всеми,*

*Никого не обойду.*

*С ноготками поиграю,*

*Друг о друга их потру.*

*Потом руки «помочалю»,*

*Плечи мягко разомну.*

*Затем руки я помою,*

*Пальчик в пальчик я вложу,*

*На замочек их закрою*

*И тепло поберегу.*

*Вытяну я пальчики,*

*Пусть бегут, как зайчики.*

*Раз-два, раз-два,*

*Вот и кончилась игра.*

*Вот и кончилась игра,*

*Отдыхает детвора.*