*Игровой массаж кистей рук*

Игровой массаж кистей рук является эффективным и универсальным средством реабилитации тонких движений у детей. Это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами, на выведение продуктов распада, на сократительные способности и работоспособность мышц массируемой кисти руки, а также на эластичность суставов и связок. Массаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов.

Игровой массаж кистей рук – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. Одновременно с этим в кору головного мозга поступает информация, которая не только оказывает тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, но и способствует увеличению резервных возможностей функционирования головного мозга. Игровой массаж является эффективным средством совершенствования внимания, памяти, зрительно-моторной координации, а также развития речевой и творческой сфер.

***Примеры массажных приёмов:***

**Поглаживание**

- Прямолинейное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками выпрямленных двух-пяти пальцев – это «лучи солнца». *Солнышко лучами*

*Гладит нас, ласкает.*

*Солнце, как и мама,*

*Лишь одно бывает.*

- Круговое поглаживание ладони подушечками двух или трёх пальцев.

*Сорока, сорока, Где была? Далёко.*

*Дрова рубила, печку топила,*

*Воду носила, кашку варила,*

*Деток кормила.*

- Спиралевидное поглаживание тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

*Свистели метели, летели снега.*

*Стелила постели большая пурга,*

*Стелила постели морозам она,*

*И было метелям совсем не до сна.*

**Растирание**

- Прямолинейное растирание выпрямленными ладонями друг друга.

- Гребнеобразное круговое растирание ладонной впадины (средними и концевыми фалангами). *Мурка лапкой носик мыла,*

*Сидя утром у окошка.*

*Мурка моется без мыла,*

*Потому что Мурка – кошка.*

- Пиление ладони ребром ладони. *Принялась она за дело,*

*Завизжала и запела.*

*Ела, ела дуб, дуб,*

*Поломала зуб, зуб.*

**Разминание**

- Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки. *Толстушка – ползушка,*

*Дом – завитушка,*

*Ползи по дорожке,*

*Ползи по ладошке,*

*Ползи, не спеши. Рога покажи.* (Улитка.)

- Щипцеобразное разминание (продольное и поперечное) мышечного валика локтевого края ладони. *Гуси, гуси! Га-га-га!*

*Есть хотите? Да-да-да!*

*Так летите же домой.*

*Серый волк под горой*

*Не пускает нас домой.*

**Вибрация**

- Пунктирование двумя – пятью пальцами (игра на пианино).

- Поколачивание ладонной впадины кончиком указательного пальца или кончиками сложенных в щепоть пальцев.

*Уложили дятла спать*

*В деревянную кровать.*

*Он в кровати всем назло*

*Продолбил себе дупло.*

- Поколачивание ладони кулаком*. Тук - тук - тук,*

*Молоток – мой лучший друг!*