***Самомассаж кистей и пальцев рук.***

**1**. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середины ладони, основание пальцев другой руки.

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

**3**. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.

**4**. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

**5**. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, затем поперёк.

**6**. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, перекатывая один через другой, одной рукой, затем другой рукой.

**7**. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наоборот, затем поочередное растирание. ( по Коноваленко В.В. )