*Пассивная гимнастика для пальцев рук.*

*Массаж кистей рук*

Материал с сайта [www.logoped.ru](http://www.logoped.ru)

Массаж не должен вызывать у ребёнка неприятных ощущений. Целесообразно использовать следующие приёмы массажа: поглаживание, лёгкое растирание и вибрацию. Массажные движения выполняются в направлении от кончиков пальцев до запястья.

При *поглаживании* кисть без напряжения с выпрямленными и сомкнутыми пальцами и, находящимися в одной плоскости, производит движения в различных направлениях (продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно). С поглаживания начинают и поглаживанием заканчивают. Поглаживание проводят медленно, плавно.

*Растирание* выполняется концевыми фалангами нескольких пальцев. При выполнении приёма растирания применяется большая сила давления, чем при поглаживании. Рука не скользит по коже, а сдвигает её. Растирание должно быть лёгким.

*Вибрация*заключается в нанесении следующих один за другим ударов кончиками полусогнутых пальцев. Можно выполнять этот приём вибромассажёром (детям очень нравится).

Массажлучше выполнять одной рукой. Другой рукой фиксируют массируемую конечность. Продолжительность массажа – 3-5 минут. Проводить массаж можно ежедневно или через день 10-12 раз. При необходимости курс можно повторить через 10-30 дней. Во время массажа можно слушать приятную, лучше классическую музыку.

*Упражнения*

– пассивные движения выполняются взрослым с большой амплитудой движений, не допуская неприятных ощущений у ребёнка, в медленном темпе.

*Упражнение 1.*

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вниз. Одной рукой взрослый фиксирует её в лучезапястном суставе, другой рукой приподнимает вверх до максимального положения поочерёдно каждый палец.

*Упражнение 2.*

Рука ребёнка лежит на столе ладонью вверх. Придерживая её одной рукой, другой рукой взрослый поочерёдно сгибает пальцы ребёнка.

*Упражнение 3.*

Рука ребёнка согнута в локтевом суставе, локоть опирается на стол. Рука ребёнка фиксируется взрослым также в лучезапястном суставе. Свободной рукой взрослый производит поочерёдное круговое движение пальцев руки ребёнка.

*Желаем успехов!*