**Делаем МАССАЖ!**

**Для развития мелкой моторики ребенка важно проводить массаж рук.** Лучше, если технику массажа вам покажет опытный массажист, однако самые простые приемы Вы можете освоить сами. Массаж выполняется одной рукой, другая рука придерживает массируемую конечность. Продолжительность массажа 3-5 минут; проводится несколько раз в день.

 

* **поглаживание:** совершается в разных направлениях.
* **растирание:** отличается от поглаживания большей силой давления (рука не скользит по коже, а сдвигает ее).
* **вибрация:** нанесение частых ударов кончиками полусогнутых пальцев.
* **массаж с помощью специального мячика:** мячиком нужно совершать движения по спирали от центра ладони к кончикам пальцев; практический совет: мячик должен быть твердым, тогда воздействие будет максимальным.
* **сгибание-разгибание пальцев:** пальцы изначально сжаты в кулак; каждый палец по-очереди разгибается и массируется со стороны ладони круговыми движениями от основания к кончику.