**Массаж рук.**

**1.Подготовительный этап.**

Дети растирают руки до приятного тепла.

**2.Основная часть.**

**а)** Большими и указательными пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.

**б)** Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытье рук.

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

**г)** Переплетенные пальцы закрываем в замок и подносим к груди. Пауза.

**д)** Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.

**3.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.

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