**Массаж рук с помощью карандаша.**

Вариант самомассажа для пальчиков, который очень положительно влияет на мелкую моторику рук, тем самым способствует развитию речи. Естественно, что только от одного такого массажа волшебства не будет, но в комплексе с другими занятиями может ускорить достижения результата.

Почему? Таким массажем вы действуете на нервные окончания на ладони и кончиках пальцев и воздействуете на центры в головном мозге, решая проблему изнутри.

**Для детей старшей и подготовительной группы.**

*Цель*: профилактика заболеваний, повышение жизненного тонуса у детей, привитие им чувства ответственности за свое здоровье, уверенность в том, что они сами могу помочь себе улучшить свое самочувствие.

**Массаж.**

Карандаш в руках катаю, (катают карандаш между ладошками )

Между пальчиков верчу

Непременно каждый пальчик быть послушным научу

(карандаш крутится как пропеллер по кругу).

Карандаш в руке катаю, я ладошки растираю(прокручивают в одной ладошке),

я ладошки разотру и все снова повторю.(повторить с другой рукой).

**«Скольжение».**

*Держать пальцами длинный карандаш так, как мы его держим, когда рисуем. Двигаться по карандашу сначала вверх, потом вниз.*

« По карандашу скольжу, съехать вниз скорей спешу».

**«Эстафета».**

*Сжать карандаш указательным пальцем правой руки, передай его указательному пальцу левой руки. Удерживать карандаш средним пальцем правой руки. Передать его среднему пальцу левой руки. Передавать карандаш, как эстафетную палочку, другим пальцам.* «Карандаш я подержу, в гости к пальчику приду».

**«Добывание огня»**

Прокатываем карандаш между двумя ладонями от кончиков пальцев до запястья.

Сначала медленно, потом быстро.

**«Подъёмный кран»**

Кладем руку на стол тыльной стороной вниз. На один из пальцев кладем карандаш, остальные сжимаем в кулачок. Теперь пытаемся этим пальчиком поднять карандаш, удерживая равновесие, чтобы карандаш не свалился.

**«Вертолет»**

Ставим карандаш между большим, указательным и средним пальцами и пытаемся вращать карандаш, как пропеллер вертолета.

**«Пианино»**

Кладем карандаш на стол и поочередно каждым пальчиком наживаем на него, как на клавиши пианино.

**«Качалочка»**

Удерживая карандаш между двумя пальчиками, прокатываем его вдоль пальцев, стараясь не выронить.

**«Волчок»**

Вращаем большим и указательным пальцами карандаш на столе. Двумя руками по очереди.