*В помощь воспитателям старших и подготовительных групп.*

**Массаж рук.**

*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 рук с помощью карандаша.**

Карандаш в руках катаю, (катают 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».

**Массаж рук с помощью веревки с узелками.**

(*Завязать на верёвке узелки – до 12, ребёнок перебирает узелки пальцами*).

*На каждый узел называть день недели (по порядку), месяцы, времена года, гласные звуки, членов своей семьи:*

Этот шарик – дедушка, этот шарик – бабушка,Этот шарик – папочка, этот шарик – мамочка,Этот шарик – я, вот и вся моя семья.

*Представить, что веревка это лиана.*

Там, где с деревьев свисают лианы, разные в джунглях живут обезьяны (пропустить через сжатую ладошку несколько раз, как бы поглаживая веревку).  
Лазают там шимпанзе, павианы, есть и гориллы, орангутаны (перебирать каждый узелок на каждое название животных).

Лезет, лезет обезьянкаВ этом деле она хулиганка.По ветвям и по веревкеОна наверх залезет ловко!

(пропустить через сжатую ладошку несколько раз, как бы поглаживая веревку).