**Приложение 1.5.3.**

**Рекомендации родителям**:

**Пальчиковые упражнения в сочетании** с **самомассажем кистей и пальцев рук**

Как утверждала известный педагог Мария Монтессори - «Таланты детей находятся на кончиках **пальцев**». Современные исследования физиологов показывают, тесная связь больших полушарий мозга с нервными окончаниями имеется. Они заложены в **кистях рук** и подушечках **пальцев.** Поэтому массаж применяют как эффективный метод терапии на всех этапах реабилитации. Стимулирующее воздействие массажа изменяет функциональное состояние коры головного мозга, усиливает её регулирующую и координирующую функции. Известный японский ученый Йосиро Цуцуми в течении 30 лет изучал древние манускрипты и современную медицину и в конечном итоге разработал оригинальную методику «сохранения здоровья **пальцевыми упражнениями**». Сейчас в Японии в детских садах и школах в обязательном порядке применяются простые **упражнения самомассажа**. Начиная с двухлетнего возраста детей обучают приёмам **самомассажа**.

**1. Массаж пальцев**.

Мышка мылом мыла лапку, каждый **пальчик по порядку**.

Вот, намылила большой, сполоснув его водой.

Не забыла про указку смыв с него и грязь и краску.

Средний, мылила усердно, самый грязный был наверно.

Безымянный, тёрла пастой, кожа сразу стала красной.

А мизинчик быстро мыла, очень он боялся мыла.

**2. Массаж ладонных поверхностей (используются мячики «су – джок»**

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Я хочу тебя погладить.

Я хочу с тобой поладить.

**3. Массаж грецкими орехами.**

Птичка веток набрала, крепко гнездышко свила.

И снесла яичко умница - синичка,

Мне дала синичка хрупкое яичко

Ты яичко покатай, но из рук не выпускай

Очень хрупкое оно - так у птиц заведено.

**4. Массаж узлами.**

Я хватаюсь за веревку правой ловко, левой ловко.

За узлы её беру и играю по утру.

**5. Массаж карандашом.**

Карандаш мы в руки взяли, покатали, покатали.

Стали **пальцы перебирать**, с карандашиком играть.

**6. Массаж пальцев**.

Солим, солим, солим суп - суп вермишелевый

Солим, солим, солим кашу - кашку гречневую

Солим, солим, солим огурцы - будут малосольные.

**7. Массаж ладоней массажным мячом.**

Мячик мы колючий взяли

Меж ладоней покатали.

**8. Массаж ладоней (выполнять движения по тексту).**

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.

С 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.

**9. «Помоем руки под горячей струей воды»** - движения, как при мытье рук.

**10. «Надеваем перчатки»** - большим и указательным **пальцами** правой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь

**11. «Засолка капусты» -** движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих **кистей**: имитация посыпания солью, сжимание **пальцев в кулак**.

**12. «Согреем руки»** - движения как при растирании рук.

**13. «Молоточек»** - фалангами сжатых в кулак **пальцев правой руки** «забивать» гвозди.

**14. «Гуси щиплют травку»** - **пальцы** правой руки пощипывают **кисть левой**.