[**Массаж пальчиков**](http://logoped-therapy.com/index.php?option=com_content&view=article&id=124:2012-02-15-13-29-35&catid=45:2012-03-15-09-01-44&Itemid=84)**. Занятие №3**

Массаж не когда не бывает лишним. Вот и занятия к пальчиковой гимнастике неплохо ежедневно заканчивать простым массажем пальчиков, такой пальчиковый массаж будет согревающие действовать на организм, оставлять ощущение комфортности.

**Простейшие приемы:** (*на их выполнение нужно времени 2-3 минуты)*

• Двигать ладошками вверх вниз, имитируя скользящие движения, на музыкальных занятиях детском саду такое движение называется «тарелочки».

• Легонько погладить пальцы обеих рук от кончиков к кисти.

• Растирать каждый палец от кончика к основанию.

• Энергично сжимать и разжимать кулачки.

• И последнее легонько потрясти кистями.

**Упражнения для снятия усталости с пальчиков после пальчиковой гимнастики**

*Наряду с массажем, завершить занятия можно упражнениями, рекомендованными для отдыха пальцев и кистей рук.* *Эти упражнения больше подойдут для детей 4-5 лет. Весь комплекс занимает около одной минуты и отлично снимает усталость. Каждое упражнение выполняется по 10 раз.*

1. Положить кисти рук на поверхность стола перед собой. Сдвигать и раздвигать пальцы, не убирая рук со стола.

2. Поднимать пальцы вверх и опускать, сгибая их в кистях.

3. Поднимать пальцы вверх, прогибая их в косточках, и вновь опуская обратно.

4. Переложить кисти на край стола и опустить их вниз. Поднимать и опускать кисти ниже поверхности стола.

5. Положить кисти рук на колени, поднимать и опускать локти, сгибая руки в кистях.

6. Сжимать и разжимать пальцы в кулачках. При этом надо чередовать действия – один раз сжимать так, чтобы палец находился внутри кулачка, второй раз так, чтобы палец оказался снаружи.