***Комплексы массажа кистей рук***

***с использованием массажёров Су - Джок***

**Массаж «Колобок»** (с шариком Су-Джок)

Через поле и лесок *прокатить шарик по ладони*

Покатился Колобок.

Всем, кого в лесу встречал,

Громко песню распевал.

Зайчишке длинноухому, *прокатить шарик от кончика большого пальца к его основанию*

Волку серобрюхому, *то же - по указательному пальцу*

Мишке толстопятому, *то же - по среднему пальцу*

Лисичке хитроватой. *то же - по безымянному пальцу*

Хорошо он песню пел, *то же - по мизинцу*

И никто его не съел. *сжать шарик в ладони*

Ох, и умный Колобок, *покатать шарик по ладошке*

Колобок – румяный бок.

(авторская разработка)

**Массаж «Ежик»** (с массажным мячиком)

Ежик колючий бежал по дорожке. *прокатить мячик от ладони к плечу*

У нашего ежика быстрые ножки.

Но вот он в лесу лису повстречал, *прокатить мячик от плеча к ладони*

Свернулся в клубок

и домой убежал. *сжать мячик двумя руками*

(авторская разработка)

**Массаж «Сосны и елочки»** (со стержнем Су-Джок)

В чащу леса мы зашли, *прокатить продольными движениями между ладошками*

Сосны, елочки нашли.

У сосны иголки *прокатить стержень от кисти к локтю*

Длинные и колкие.

А у елочки иголки *прокатить стержень от локтя к кисти*

Остры-остры, колки-колки.

(авторская разработка)

**Массаж «Колечко»** (с колечком Су-Джок)

Маша шла, шла, шла *помассировать колечком большой палец правой руки*

И колечко нашла,

Колечко непростое, *указательный палец*

Колечко золотое.

На пальчик надела, *средний палец*

Песенку запела:

Я шла, шла, шла, *мизинец*

Я колечко нашла.

(авторская разработка)

Повторить на левой руке

**Массаж «Семейка ежей»** (с массажным мячиком)

Там, за горой, в чаще лесной *покатать мяч по столу круговыми движениями правой руки*

Ежик живет под высокой сосной.

В норке у ежика много ежат, *то же - левой рукой*

Таких же, как папа, колючих ребят.

Ежик для них собирает грибочки. *покатать мяч круговыми движениями между ладонями*

Любят грибочки сыночки и дочки.

Яблочек сладких в лесу соберет *круговые движения мячи по тыльной стороне правой ладони*

И на обед детишкам несет.

И для ежихи припас угощенье – *то же - по левой ладони*

Ежик малины собрал для варенья.

Дружно живут под высокой сосной *круговые движения мяча между ладонями*

Ежик с семьею в чащей лесной.

(авторская разработка)

**Массаж «За ягодами»** (с колечком Су-Джок)

Солнце светит к нам в окошко. *помассировать колечком большой палец*

Мы возьмем с тобой лукошко.

В лес с ребятами пойдем, *указательный*

Много ягод наберем.

Сколько их тут, посмотри – *средний*

Раз-два-три, раз-два-три!

Будет угощение *безымянный*

Всем на удивление.

Ягодки сладкие *мизинец*

Кушайте, ребятки!

(авторская разработка)

Повторить на левой руке

**Массаж «Мишка-танцор»**

Мишка по лесу идет, *разминаем ладошки- "моем руки"*

Зычным голосом ревет:

- Эй, зверята, выходите, *поочередно разминаем пальчики на правой руке от кончика к основанию*

На меня вы посмотрите.

Я хочу вам показать,

Как умею я плясать -

И вприсядку, и галопом, *слегка сжимать кончики пальцев правой руки большим и указательным пальцами левой руки*

Правым боком, *ребром левой ладони постукивать по внутренней стороне правой ладони*

Левым боком. *то же по внешней стороне*

И пружинку вправо-влево *плотно прижать ладони и прокручивать их в противоположные стороны*

Я уже умею делать.

Вы похлопайте, ребята, *погладить левой ладонью внутреннюю сторону правой ладони*

Мне, медведю толстопятому. *то же с внешней стороны*

(авторская разработка)

Про повторении массажировать левую руку.

**Массаж «Приятель Ёж»**(с шариком Су-Джок)

- Дорогой приятель Ёж, *покатать шарик по ладошке*

На кого же ты похож?

- Я похож на шарик, *шарик от кончика большого пальца к его основанию и отратно*

Но слегка колючий,

А еще на солнышко, *то же - по указательному пальцу*

Только я не жгучий.

И на елочку похож *то же - по среднему пальцу*

Я совсем немножко,

А еще на кактус *то же - по безымянному пальцу*

На твоем окошке.

Дорогой приятель Ёж, *то же - по мизинцу*

До чего же ты хорош!