



**Консультація для батьків**

**«Горіховий масаж для пальчиків»**





**Вправа 1 «Вітаємося с горішком».**

*Горіх відомий на весь світ.  
Скажемо йому: Привіт!*

Опис вправи. Рука лежить на столі, горіх – на відкритій долоні. Стискаємо горіх в долоні, потім знову відкриваємо її. Спочатку вітається права рука, потім так само - ліва.

**Вправа 2 «Побіг наш горішок по доріжці».**

*У м'ячика, мабуть, навчився  
І по доріжці покотився.*

Опис вправи. Рука – на столі, долонею вгору, пальці дещо розведені в сторони. Катаємо горішок починючи трохи вище зап'ястка (низ долоні). І доріжка - великий палець: від низу долоні до кінчика пальця, і назад. Далі по порядку по всім пальчикам, закінчуючи мізинцем. (Усього 5 доріжок). Можна те саме повторити двічі. Спочатку пальці-«доріжки» правої руки, потім - лівої

**Вправа 3 «Колобок».**

*На долоню горішок скок,  
Наче справжній колобок.*

Опис вправи. Рука – на столі, долонею вгору. Катаємо горішок лівою рукою по правій долоні за годинниковою стрілкою. Потім можна покатати горіх у зворотню сторону. Далі те саме, тільки руки міняємо.

**Вправа 4 «Горішок збирається на гору».**

*Вгору він подався враз,  
Ніби справжній скалолаз.*

Опис вправи. Поставити руки ліктями на стіл, горіх – між з'єднаними долонями. Катаємо горіх між долонями вперед-назад.



**Вправа 5 «Горішок перетворився на дзигу».**

На долоньку опустився  
І як дзига закрутився.

Опис вправи. Рука – на столі, долонею вгору. Ставимо горіх на долоню правої руки, деякий час крутимо його туди-сюди, як «дзигу», наче «вкручуючи» у долоньку, але так, щоб було лоскотно. Потім такими самими рухами можна пройтися від основи до кінчика кожного пальця, починаючи з великого. Далі те саме з лівою рукою.

**Вправа 6 «Горішок перетворився на пташечку».**

Наш горішок потрудився  
І в гніздечку примостився.

Опис вправи. Рука на столі, долонею вгору. Пальці зібрані в купу кінчиками та підняті вгору – «гніздечко». Утримуємо горіх деякий час у такому «гніздечку» кінчиками пальців.

