**Пальчиковая гимнастика**

Пальчиковая гимнастика является действенным способом повышения сопротивляемости детского организма простудным заболеваниям, а также средством управления своим телом, что предотвратит возможность возникновения детских неврозов.

Для детей 3-го года жизни.

**«Оладушки»**

**Цель:** развитие подвижности пальцев, умения двигаться в соответствии со словами.

**Ход:** ребёнок сидит на стуле перед взрослым и под песенку взрослого повторяет за ним движения.

Пальчик о пальчик – тук да тук (2 раза).

Хлопай, хлопай, хлопай (хлопают в ладоши).

Ножками топай, топай (2 раза)!

Спрятались, спрятались (закрыть лицо руками)!

Пальчик о пальчик – тук да тук (два раза)

Для детей 4-го года жизни.

«**Ладошки – кулачок – ребро»**

На счёт «раз» - ладошки, «два» - сжимают в кулачок, «три» - ставят руку на ребро.

Для детей 5-го года жизни.

«**Замок»**

Пальцы сплетём, и замок , мы получим.

Повторим ещё, и получится лучше.

Ладошки прижаты друг другу. Пальцы переплетены. Перебираем ими.

Для детей 6-го года жизни.

**«Краб»**

Краб ползёт по дну,

Выставив свою клешню.

Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони в одну сторону, затем в другую.

**Пальчиковый массаж**

1.Массаж начинаем с мизинца от ногтя двумя пальцами другой руки по внутренней и внешней стороне пальца, надавливаем до основания. Затем опять от ногтя двумя пальцами (большим и указательным) надавливаем по верхней и нижней стороне пальца до его основания. При надавливании суставы на пальцах не массируем, пропускаем.

2.Начиная с мизинца, начинаем выполнять круговые движения вперёд, назад 1 секунду.

3.Выполняя пальчиковый массаж необходимо знать, какие биологически активные точки расположены на кончиках пальцев. Пальчиковый массаж улучшает кровообращение в органах:

- мизинец отвечает за сердце,

- безымянный – за кишечник,

- средний – за печень,

- указательный – за желудок,

- большой – за голову.

**Антистрессовый массаж**

1.      Массаж пальцев рук:

- нажимаем на фалангу пальцев, сверху –снизу, справа - слева;

- массируем каждый палец круговыми движениями и движениями сверху вниз.

2. Массаж запястья круговыми движениями.

3. Массаж рук. Упражнения «моем руки», растирание ладоней и «погреем щёки».

4. Массаж лба. Кончиками пальцев от середины лба поглаживаем лоб, щёки, шею и сбросить.

5. Массаж плеч. Пощипывание плеч от шеи вниз.

6. Массаж затылка. Указательными пальцами массируем снизу вверх и сбросить.

7. Массаж шеи. Двумя руками массируем шею от позвоночника снизу вверх и сбросить.

8. Массаж головы. Над ушами к верхней чакре, ото лба к верхней чакре.

9. Массаж ушей. Пощипывание уха сверху вниз и сбросить.

10. Массаж ушных раковин, наушники.