

ведущей руки; г) удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

4. Массаж шестигранными карандашами. Грани карандаша легко «укалывают» ладони и активизируют нервные окончания, снимают напряжение. Детей учат пропускать карандаш между одним и двумя-тремя пальцами; удерживать его в определенном положении в правой и левой руке.

5. Массаж «четками». Перебирание «четок» (бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время можно считать количество «четок» (в прямом и обратном порядке).

На ступне так же, как и на руке, находятся важнейшие точки, которые влияют на физическое и психическое состояние человека.

Очень важно научить детей снимать напряжение со ступней с помощью веселых упражнений. Приведем несколько примеров. «Слепки ступней» - их делают на песке или на глине. Для этого в группе нужно иметь поддон (поднос) с соответствующим материалом.

•Угадай, чей след». Хождение босиком по рулону бумаги (обоев) мокрыми ногами, окрашенными в слабом растворе зеленки. Можно сочинить и детективную историю «Куда ведут следы».

•Собери листья». Игроки сидят на стульях. На полу разложены «листья, (из бумаги, ткани или тонкого пенопласта). Их надо собрать пальцами ног. Выигрывает тот, кто соберет больше листьев.