**Самомассаж рук**

**Массаж с помощью грецкого ореха**

С помощью грецкого ореха осуществляем массаж ладоней и при этом можно проговаривать стихотворения, скороговорки и т.д.

**Массаж с помощью губок**

Губки для мытья посуды имеют две стороны (гладкую и жесткую). Массировать руки сначала жесткой стороной, а затем мягкой.

**Массажный шарик Су-Джок**

Использование такого вида массажа способствует повышению физической и умственной работоспособности детей. С помощью массажных шариков осуществляется массаж рук, а так же в этот момент можно проговаривать стихотворения, скороговорки. А массажными кольцами массировать пальцы и произносить определенные звуки, слоговые ряды, чистоговорки и т.п.

**Массаж с использованием морской соли**

На поднос насыпать крупную морскую соль без добавок и выполнять различные упражнения (движение ладонями вверх - вниз, влево - вправо, втирание морской соли и т.д.).

Насыпать крупную морскую соль в пластиковые ведёрки, добавить (мелкие игрушки или камушки, шарики) и искать их (кто быстрее, кто больше).

**Контрастотерапия (Гидротерапия)**

Использование контрастных ванн для кистей рук. Теплая вода 45градусов, холодная - 16. стимулирующий эффект основан на воздействии холода и тепла на нервные окончания (проводится 10 сеансов до 5 минут). Данную технику эффективно использовать с детьми во второй половине дня, не более 3-5 минут, в зависимости от возраста детей, не чаще 2-3 раз в неделю. Можно использовать любые игрушки, губки и т.д.