**«Самомассаж кистей и пальцев рук»**

1. Надавливание сильно сжатыми четырьмя пальцами одной руки на основание большого пальца, середину ладони, основание пальцев другой руки.

2. Растирание ладоней шестигранным карандашом с посте­пенным увеличением усилий.

3. Растирание ладоней движениями вверх-вниз.

4. Растирание боковых поверхностей сцепленных пальцев.

5. Разминание, затем растирание каждого пальца вдоль, за­тем поперек.

6. Грецкий орех положить между ладонями, делать круговые движения, постепенно увеличивая нажим и темп. Можно выполнять упражнение с двумя грецкими орехами, пере­катывая один через другой, одной рукой, затем другой.

7. Разминание кисти правой руки пальцами левой и наобо­рот, затем поочередное растирание.