**Массаж рук**

1. *"Потирание рук".*

Выполнять движения как при мытье рук.

1. Кисти рук свободно поднять на уровень глаз и зафик­сировать так на некоторое время.
2. Легко поколачивать предплечье полусогнутым кулаком от кончиков пальцев до плеча.
3. От подмышки с внутренней стороны руки с усилием провести другой рукой к кончикам пальцев. Затем с усилием по наружной стороне от кончиков пальцев к плечу.
4. *"Поможем пальцам".*

а) Растирать каждый палец от кончика к основанию (как  
тугие перчатки)

б) Плотно обхватив палец ладонью другой руки,

масси­ровать его к наружи и вовнутрь.

в) Вымыть руки воображаемой водой и отряхнуть их.

6. Сжимать и разжимать пальцы так быстро как это воз­  
можно.

**Массаж ног**

1. Сидя хорошо растереть колени и щиколотки обеими руками. Помассировать икры. Сильно надавливая, помассиро­вать пальцами ахиллово сухожилие и всю стопу. Плотно при­жимая руки, провести по боковой поверхности ног до самой стопы. По внутренней стороне ноги провести от щиколотки вверх.
2. Поставить ступни параллельно, подняться на носки и опуститься.
3. Пальцами ноги стараться ухватить различные предме­ты.
4. Сесть, удерживая крепко, ступню вращать большой па­лец по часовой и против часовой стрелки.
5. Сидя (стоя) вращать скакалку подошвами от пальчиков к пятке, прилагая усилия.
6. Походить на внешней стороне стопы, на пятках, на носочках.