**Массаж рук «Зимняя разогревалочка»**

Если замерзают руки. *Дети медленно растирают одну*

Начинаем их тереть, *ладонь о другую.*

Быстро мы сумеем руки,

Как на печке, разогреть.

Сначала ладошки, *Растирают ладони все быстрее и*

Совсем как ледышки, *быстрее.*

Потом как лягушки,

Потом как подушки,

Но вот понемножку

Согрелись ладошки,

Горят, и взаправду,

А не понарошку.

Я горю, как от огня, *Вытягивают вперед раскрытые*

Вот, потрогайте меня. *ладони.*

 М. Рузина

**Пальчиковая игра «На елке»**

Мы на елке веселились, *Дети ритмично хлопают в ладоши.*

И плясали, и резвились. *Ритмично ударяют кулачками друг*

*о друга.*

После добрый Дед Мороз *Вытягивают руки вперед ладонями*

Нам подарки преподнес, *кверху.*

Дал большущие пакеты, *Разводят руки в стороны.*

В них же — вкусные предметы: *Поднимают указательный*

*палец.*

Конфеты в бумажках синих, *Загибают на обеих руках*

Орешки рядом с ними, *пальцы, начиная с большого.*

Груша,

 яблоко,

 один

Золотистый мандарин.

В. Волина