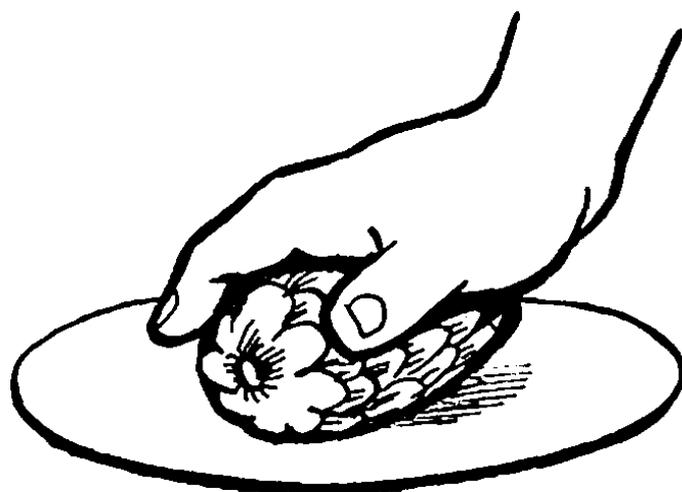


Игровой самомассаж шишками



«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»

В. А. Сухомлинский

Аннотация.

Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики используется для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения настроения и главное иммунитета.

Польза массажа несомненна и неоднократно доказана на практике. Польза массажа несомненна и неоднократно доказана на практике.

Рука содержит множество рефлекторных зон. И если их разминать с помощью шишек, то можно и голове, и ногам и своему животу помочь. Недаром говорят, что кончики пальцев – «второй головной мозг».

Упражнение проводят до появления чувства приятного тепла и легкого покраснения.

Упражнения можно сопровождать веселыми, короткими стихами.

Перекатывание шишек между ладонями.

Раз, два, три, четыре, пять,
Шишку будем мы катать.
Шишку будем мы катать,
Раз, два, три, четыре, пять.
Сосновая шишка нам колет
ладошки.

Мы покатаем шишку немножко.
Шишки, словно ёжики,
Колются чуть – чуть.
Покатать в ладошках
Шишку не забудь.

Сжимание и разжимание шишек.

Упражнение можно проводить двумя руками одновременно или поочередно правой и левой рукой.

Я сильнее всех на свете!
Буду шишки я сжимать.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки развивать.
Левую и правую,
Правую и левую.



Шишку я в руке держу
То сожму, то разожму
Поиграю с нею –
Ладони разогрею.
Вот сжимаю правойю
Вот сжимаю левойю.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки укреплять.

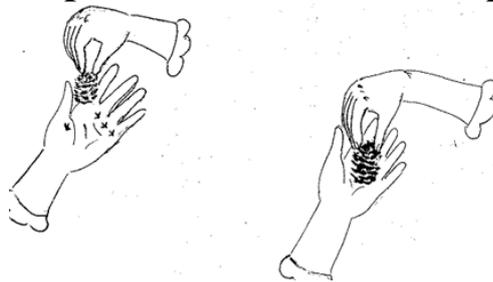
Круговые движения сосновой шишкой между ладонями

Как ёжик колется сосна,
Её мне шишка не страшна.
Сосновую шишку в ладонях
катаю.
С сосновой шишкой сейчас я
играю.

Мишка с шишкой играет,
Между лап её катает
Медвежата все хохочут,
Шишки лапы им щекочут.
Колются не больно,
Дети все довольны



**Надавливание шишкой на основание большого пальца,
указательного, среднего, мизинца и середину ладони**

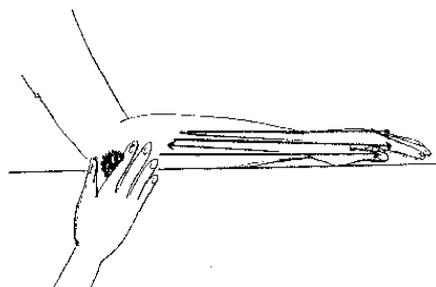


**Легкое постукивание
и вращательное движение кончиками шишки.**

Шишку я на пальчик ставлю
И постукиваю.
На другой переставляю -
Поворачиваю.
По всем пальцам пройду -
Шишку переверну.

**Прокатывание шишки
от кончиков пальцев до локтя и обратно.**

От ладони до локтя
Покатила шишку я.
От локтя и до ладони
Катит шишка по дороге.



Перебрасывание шишек друг другу.

Белки с нами шутят,
Шишки в нас кидают.
С белкой поиграем,
Шишки мы поймаем.

Приложение

