



# «Путешествие шишки».

Игровой самомассаж шишками.



«Вошебная шишка».

*Эта шишка непростая,  
Посмотрите, вот какая.*

*(любujemy шишкой на левой ладошке,  
закрываем её правой ладошкой)*

*Будем шишкой мы играть,  
Своим ручкам помогать.*

*(катаем шишку горизонтально между  
ладонями)*

*Раз катаем, два катаем  
И ладошки согреваем.*

*(катаем шишку горизонтально)*

*Раз катаем, два катаем  
И ладошки согреваем.*

*(катаем шишку вертикально)*

*Катаем, катаем, катаем*

*Сильней на шишку нажимаем.*

*(катаем шишку вертикально, нажимая  
до покалывания)*

*В ручку правую возьмём,*

*В кулачок его сожмём.*

*Раз сжимаем, два сжимаем*

*Шишку мы не выпускаем.*

*(выполняем движения в соответствии с  
текстом в правой руке)*

*В ручку левую возьмём,*

*В кулачок его сожмём.*

*Раз сжимаем, два сжимаем*

*Шишку мы не выпускаем.*

*(выполняем движения в соответствии с  
текстом в левой руке)*





*(Сжатие и разжатие 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.*





«Шишечка»

*(Выполняем движения в соответствии с текстом)*

*Шишкой я круги катаю,  
Взад - вперед её гоняю.  
Ловко ей поглажу ножку.  
Будто я сметаю крошку,  
И прижму её немножко,  
Как сжимает лапу кошка,  
Шишку пальцем покручу,  
И другой ногой начну.*

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



«Ходит ёжик без дорожек»

*Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу  
И колючками своими колется, колется.  
А я ёжику – ежу, ту тропинку покажу,  
Где катают мышки маленькие шишки.  
Ёжик нюхал шишку носом,  
Мучаясь одним вопросом.*

*(катаем шишку между ладошек)*

*(кладём шишку на пол)*

*(дотрагиваемся большими пальцами  
ног до шишки)*

*Почему в шершавой шишке.  
Не живется шустрой мышке?  
Ей бы сделать там окошко,  
И хихикать бы над кошкой.  
Что пытаюсь скушать мышку,  
Уколола нос об шишку.*

*(прокатываем правой ногой шишку)*

*(прокатываем левой ногой шишку)*



## «Медведь»

*Мишка по лесу ходил,  
Много шишек находил,  
Много шишек находил,  
В детский сад нам приносил.*

*Раз, два, три, четыре, пять!  
Будем с шишкой мы играть!*

*Будем с шишкой мы играть,  
Между ручками катать  
В ручку правую возьмём  
И сильнее её сожмём!*

*В ручку левую возьмём  
И опять её сожмём!*

*Мы закончили играть.  
Ручками сейчас встряхнём  
И немного отдохнём!*

*(идём по кругу)*

*(наклоняемся и берём шишку в  
руки)*

*(перекладываем шишку из  
одной руки в другую)*

*(катаем шишку между ладошек)*

*(сильно сжимаем шишку в правой  
руке)*

*(сильно сжимаем шишку в левой  
руке)*

*(встряхиваем кисти рук, закрываем  
глаза, отдыхаем)*



«Колючий ёжик».

*Наш волшебный мудрый ёжик*

*(прокатываем шишку по левой руке)*

*Не нашёл в лесу дорожек.*

*(прокатываем шишку по правой руке)*

*Ёжик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.*

*(катаем шишку между ладоней вертикально)*

*Если будем с ним играть  
Ручки будем развивать.*

*(катаем шишку между ладоней горизонтально)*

*Ловкими станут пальчики,  
Умными — девочки, мальчики.*

*(катаем шишку между ладоней по кругу, правая рука вверх)*

*Ёжик нам ладошки колет,  
Руки нам готовит к школе.*

*(катаем шишку между ладоней по кругу, левая рука вверх)*

*Уходи, колючий ёж,  
В тёмный лес, где ты живёшь!*



«Ёжик».

*Катится колючий ёжик,  
Нет ни головы ни ножек,  
Мне по пальчикам бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.*

*Бегает туда-сюда,  
Мне щекотно, да, да, да!*

*Уходи, колючий ёж,  
В тёмный лес, где ты живёшь!*

*(катаем шишку между ладошек)*

*(сильно сжимаем шишку в правой  
руке)*

*(сильно сжимаем шишку в левой  
руке)*

*(кладём шишку на пол)*

*(прокатываем шишку поочерёдно то  
левой, то правой ногой)*

