



Эта шишка непростая, Посмотрите, вот какая.

Будем шишкой мы играть, Своим ручкам помогать.

Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем. Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем. Катаем, катаем, катаем Сильней на шишку нажимаем.

В ручку правую возьмём, В кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шишку мы не выпускаем.

В ручку левую возьмём, В кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шишку мы не зыпускаем (любуемся шишкой на левой ладошке, закрываем её правой ладошкой)

(катаем шишку горизонтально между ладонями)

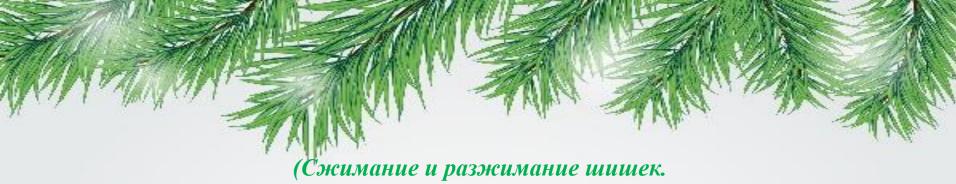
(катаем шишку горизонтально)

(катаем шишку вертикально)

(катаем шишку вертикально, нажимая до покалывания)

(выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

(выполняем движения в соответствии текстом в левой руке)



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.





(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 шишкою играет, Между лап её катает Медвежата все хохочут, Шишки лапы им щекочут. Колются не больно, Дети все довольны.





