



«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)*

