Приложение №4

Пальчиковые игры и упражнения: Игровой самомассаж сосновыми шишками

Сосновая шишка - это лучший массажер, *подаренный нам матушкой-природой*.
«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев» В. А. Сухомлинский
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.

Перекатывание шишек между ладонями.
Упражнения можно сопровождать веселыми, короткими стихами. Упражнение проводят до появления чувства приятного тепла и легкого покраснения.
Раз, два, три, четыре, пять
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!
Я сильнее всех на свете!
Буду шишки я сжимать.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки развивать.
Левую и правую,
Правую и левую.
* * *
Если, как Мишутка,
Сильным хочешь стать,
Надо в ручке шишку
Сильно- сильно сжать.

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

Круговые движения сосновой шишкой между ладонями
(лучше раскрывшейся шишкой)

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

Мишка с шишкою играет.
Мишка с шишкою играет,
Между лап её катает
Медвежата все хохочут,
Шишки лапы им щекочут.
Колются не больно,
Дети все довольны.
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.
Перекатывание шишек друг другу.

Шишка покатилась,
До Лизы докатилась.
К Пете воротилась,
А потом обратно.
Как катать приятно.