# Игровой самомассаж с еловыми и сосновыми шишками

**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.

* * *

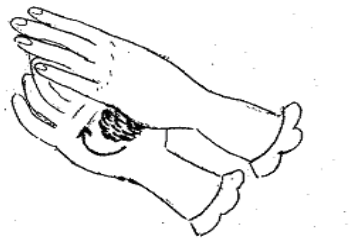
Шишки, словно ёжики,
Колются чуть – чуть.
Покатать в ладошках
Шишку не забудь.

**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 правою
Вот сжимаю левою.
Буду шишки я сжимать,
Буду руки укреплять.

**Круговые движения сосновой шишкой между ладонями**

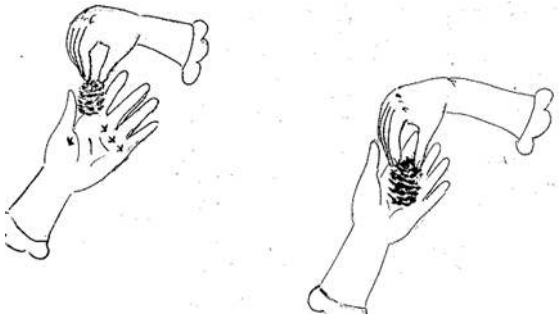


Как ёжик колется сосна,
Её мне шишка не страшна.
Сосновую шишку в ладонях катаю.
С сосновою шишкой сейчас я играю.

* * *

Мишка с шишкою 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**



**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.

# Игры с массажными мячиками

**«Иголки»**

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильней, чем ельник,
Вас уколет можжевельник.

*Ребёнок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.*

**«Непростой шарик»**

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.

*Движения соответствуют тексту.*

**«Ласковый ёж»**

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж?
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить.

*Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.*

**«Месим тесто»**

Месим, месим тесто
Есть в печке место
Я для милой мамочки
Испеку два пряничка

*Сжимаем массажный мячик в одной руке.*
*Перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.*
*Сжимаем мяч двумя руками несколько раз.*
*Катаем мяч между ладонями.*

**«Мячик»**

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.

*Движения соответствуют тексту.*

**«Орех»**

Я катаю свой орех*Движения соответствуют тексту.*
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

**«Ёжик»**

Катится колючий ёжик, *Катать мячик.*
Нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикамбежит *По ножкам-ручкам вниз/по спинке вверх*
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!

**«Мячик»**

Я мячом круги катаю, *Движения соответствуют тексту.*
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.

**«Ёжик»**

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.
Мячик-ежик мы возьмем, *Подбрасываем мячик вверх.*
Покатаем и потрем. *Прокатываем между ладошек.*
Вверх подбросим и поймаем, *Опять подбрасываем мячик.*
И иголки посчитаем. *Пальчиками мнем иголки мячика.*
Пустим ежика на стол, *Кладем мячик на стол.*
Ручкой ежика прижмем *Ручкой прижимаем мячик.*
И немножко покатаем… *Катаем мячик.*
Потом ручку поменяем *Меняем руки.*