**Картотека**

**Игровой самомассаж**

**шишками сосны, мячиком, карандашами**

 **с элементами пальчиковой гимнастики**

**для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации, повышения иммунитета детей.**

**Составила: воспитатель**

**Запольская Т.Н.**

**Самомассаж «Шишечка»**

Мы катаем шишечку между двух ладошек.

Вот такие шишечки есть у наших крошек!

*(Катаем шишечку между ладоней)*

Превратилась в ёжика – колется иголкой,

Левой нашей рученьке очень-очень колко!

*(Шишечка в правой руке колем левую ладошку)*

Пощекочем шишечкой, правую ладошку.

Как приятно шишечкой щекотать немножко!

*(Шишечка в левой руке щекочет правую ладошку)*

Обхватили шишечку, вот и барабанчик.

Превратился в палочку наш весёлый пальчик!

*(Стучим указательным пальцем по шишечке в левой руке)*

Выросли сестрёночки на опушке летом –

Это наши шишечки, ёлочки с секретом!

(*Немного раскачиваем шишечкой на левой ладони)*

Поливает дождичек, капает по веткам,

Вырастайте, ёлочки, все на радость детям!

(*Дотрагиваться пальчиками правой руки до лепестков шишечки на левой*)

Вот устала шишечка и легла в кроватку.

Спи спокойно, шишечка, в колыбельке сладко!

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Мишка по лесу ходил,

*(Пальчики шагают по столу)*

Много шишек находил

В детский сад нам приносил.

*(Удары кулачки-ладошки поочерёдно)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(Загибают пальчики на обеих руках)*

Будем с шишкой мы играть!

*(Разгибают пальчики на обеих руках)*

Будем с шишкой мы играть,

Между ручками катать!

*(Прокатывание шишки между ладонями*)

В ручку правую возьмём и сильней её сожмём!

*(Сильно сжимаем шишку в правой руке)*

Руку быстро разжимаем, на столе её катаем.

*(Прокатываем шишку по столу правой рукой)*

В ручку левую возьмём и сильней её сожмём!

*(Сильно сжимаем шишку в левой руке)*

Руку быстро разжимаем, на столе её катаем.

*(Прокатываем шишку по столу левой рукой)*

Мы закончили катать, будем пальчики считать!

*(Убираем шишку на край стола)*

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

 *\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

***«Волшебная шишка».***

Эта шишка непростая,

Посмотрите, вот какая.

*(любуемся 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 стекстом 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)*

 *\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

***(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

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

***«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 шишкою 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.

*(катаем шишку между ладошек)*

А я ёжику – ежу, ту тропинку покажу,

Где катают мышки маленькие шишки.

*(кладём шишку на пол)*

Ежик нюхал шишку носом,

Мучаясь одним вопросом. *(дотрагиваемся большими пальцами ног до шишки)*

Почему в шершавой шишке.

Не живется шустрой мышке? *(прокатываем правой ногой шишку)*

Ей бы сделать там окошко,

И хихикать бы над кошкой. *(прокатываем левой ногой шишку)*

Что пытаясь скушать мышку,

Уколола нос об шишку.

 *\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

 ***«Медведь»***

Мишка по лесу ходил,

*(идём по кругу)*

Много шишек находил,

Много шишек находил,

В детский сад нам приносил.

*(наклоняемся и берём шишку в руки)*

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем с шишкой мы играть!

 *(перекладываем шишку из одной руки в другую)*

Будем с шишкой мы играть,

Между ручками катать

*(катаем шишку между ладошек)*

*В ручку правую возьмём*

*И сильней её сожмём!*

*(сильно сжимаем шишку в правой руке)*

В ручку левую возьмём

И опять её сожмём!

*(сильно сжимаем шишку в левой руке)* Мы закончили играть.

Ручками сейчас встряхнём

И немного отдохнём!

 *(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)*

Ежик 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 вверху)*

Ежик нам ладошки колет,

Руки нам готовит к школе.

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

Уходи, колючий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь!

 *\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\**

***«Ёжик».***

Катится колючий ёжик,

Нет ни головы ни ножек*,*

*(катаем шишку между ладошек)*

Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит*.*

*(сильно сжимаем шишку в правой руке)* Бегает туда-сюда,

Мне щекотно, да, да, да!

*(сильно сжимаем шишку в левой руке)* Уходи, колючий ёж,

*(кладём шишку на пол)*

В тёмный лес, где ты живёшь!

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

**Массаж пальцев и кистей рук**

**с помощью массажного шарика**

 **Мячик**

*Катаем мячик между ладоней:*
Покатаю я в руках
Мячик мой хороший.
Чтоб всегда здоровым быть,
Ловким и весёлым.

 \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

 **Мяч**
Я мячом круги катаю,
*(катаем мячик между ладонями круговыми движениями)*Взад вперед его гоняю,
*(гоняем мячик между ладонями по столу)*Им поглажу я ладошку,
*(гладим одну ладошку мячиком)*Будто бы сметаю крошку,
*(гладим другую ладошку мячиком)*
И помну его немножко,
*(сжимаем мячик одной рукой)*Как сжимает лапу кошка.
(*меняем и сжимаем мячик другой рукой)*

 **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 **Ежик**

Ежик в руки мы возьмем,
*(берем массажный мячик*)
Покатаем и потрем.
*(катаем между ладошек)*Вверх подбросим и поймаем,
*(подбрасываем вверх и ловим)*
И иголки посчитаем.
*(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*
Пустим ежика на стол,
*(кладем мячик на стол)*
Ручкой ежика прижмем
*(ручкой прижимаем мячик*)
И немножко покатаем …
*(ручкой катаем мячик)*Потом ручку поменяем.
*(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

 **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 **Еж**

*Катаем мячик или ёжика от локтя к*

*пальчикам по внутренней стороне,*

*приговаривая слова:*
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!

 **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

 **Шарик**

*Движения выполняются по тексту:*
Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладем
Им ладошки разотрем.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!

 **Ежик-чудачок**

Ежик, ежик – чудачок
Сшил колючий пиджачок
*(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)*Встал с утра, и в лес – гулять,
*(поднять руки вверх)*Чтоб друзей всех повидать.
*(перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)*
Ежик топал по тропинке
*(постучать мячом по столу)*И грибочек нес на спинке.
*(завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)*
Ежик топал не спеша,
*(прокатываем мяч по одной коленке вперед)*Тихо листьями шурша.
*(прокатываем мяч по другой коленке назад)*
А навстречу скачет зайка,
Длинноухий Попрыгайка,
*(подбрасываем и ловим мячик)*В огороде чьем – то ловко
Раздобыл косой морковку!
*(завести руки за спину и спрятать мяч)*

**Массаж пальцев**

**и кистей рук с помощью**

**карандаша**

 **Утюжок**

*Возьми толстый карандаш. Положи его на стол. «Прогладь» карандаш сначала одной ладонью, потом другой. Покатай карандаш по столу.*

Карандаш я покачу
Вправо-влево – как хочу.

 **Добывание огня**
*Положи карандаш на одну ладошку, прикрой её другой. Прокатывай карандаш между ладонями сначала медленно, а потом быстрее, от кончиков пальцев к запястьям. А теперь попробуй сделать это сразу с двумя карандашами. Получилось?*

 **Догонялочка**
*Возьми карандаш всеми пальчиками. Покрути его. Пусть пальчики бегут по карандашу, догоняя друг друга.*
Пальчики бегут вперёд,
И никто не отстаёт.

 **Горка**
*Положи карандаш на тыльную сторону кисти. Наклони руку вниз. Придерживай карандаш другой рукой. Пусть он скатится вниз с твоей руки, как с горки.*

 **Волчок**
*Вращай карандаш на столе двумя пальцами сначала одной руки, а потом другой. Попробуй сделать то же большим и средним пальцами.*

По столу круги катаю,
Карандаш не выпускаю.

 **Вертолет**
*Возьми тонкий длинный карандаш двумя пальцами. Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт вертолёта.*

Отправляется в полёт
Наш красавец-вертолёт.

**Массаж с прищепками**

 *Бельевой прищепкой на ударные слоги стиха поочередно «кусаем» ногтевые фаланги: от указательного к мизинцу и обратно. После первого двустишья – смена рук. Необходимо проверить, чтобы прищепки были не слишком тугие.*

Кусается сильно котенок – глупыш,
Он думает: это не палец, а мышь.
- Но я же играю с тобою малыш!
- А будешь кусаться – скажу тебе «кыш»!

**Массаж грецкими орехами**

 *Катать 2 ореха между ладонями:*
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.

 **Массаж бумагой**

 *"Прятки" - сжимание бумаги в кулаке. Спрятать кусок бумаги - зажать в кулачке:*

Я бумажку посжимаю

и ладошку поменяю.