

Игровой самомассаж сосновыми шишками

1. Название игры (упражнения). Игровой самомассаж сосновыми шишками.
2. Автор (при наличии) -
3. Цель - нормализация мышечного тонуса, стимуляция тактильных ощущений, улучшение координации движений, восстановление ослабленных мышц, снятие напряжения.
4. Возраст обучающихся – 3 – 12 лет.
5. Оборудование – сосновые шишки
6. Описание хода игры (выполнение упражнения)

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.

Польза массажа несомненна и неоднократно доказана на практике .

Самомассаж можно проводить не только индивидуально, но и на фронтальных занятиях с группой детей одновременно, а также использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях семьи и дошкольного учреждения.

Рука содержит множество рефлекторных зон. И если их разминать с помощью шишек, то можно и голове, и ногам и своему животу помочь. Недаром говорят, что кончики пальцев – «второй головной мозг».

Упражнение проводят до появления чувства приятного тепла и легкого покраснения.

Упражнения можно сопровождать веселыми, короткими стихами.

Мишка по лесу ходил, много шишек находил (Собрать шишки в корзинку)

Много шишек находил, в детский сад нам приносил.

Все ребятам подарил. (*Раздача шишек детям, называя всех по имени*).

1,2,3,4,5-будем шишками играть, (*Подкидываем и ловим шишки руками*).

Будем шишками играть, между ручками катать. (*Катаем между рук*).

Берём мы шишку в ручку,

Катаем по ладошке (*Катаем шишку по ладошке*).

Как яблочко в тарелочке лежит себе она. (делаем рукой «тарелочку» и немного сжимаем шишку).

В ручку правую возьмём, и сильней её сожмём! (*Сжимаем шишку правой рукой*).

Ручку быстро разжимаем, по столу её катаем. (*Катаем шишку по столу левой рукой*).

В ручку левую возьмём, и сильней её сожмём! (*Сжимаем шишку левой рукой*).

Ручку быстро разжимаем, по столу её катаем. (*Катаем по столу левой рукой*).

Полезны для здоровья, (*Катаем по тыльной стороне руки*).

Ведь собраны с любовью (*Сжимаем шишку кончиками пальцев*).

Они для наших деток в корзиночке лежат. (*Кладут шишки в корзиночку*).

Девчонки и мальчишки катают эти шишки (*Встряхивают руками*).

7. Источник (ресурс)

- <https://www.maam.ru/detskijasad/igrovoi-samomasazh-elovymi-shishkami-v-detskom-sadu.html>

- <https://www.maam.ru/blogs/download48235.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/kartoteka-po-igrovomu-samomasazhu-shishkoi.html>