

# СУ-ДЖОК ИГРЫ (СБОРНИК ИГР И УПРАЖНЕНИЙ)

**Достоинствами Су-Джок являются:**



**Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект.

**Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

**Универсальность** – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

**Простота применения** – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат)

## **Массаж специальным шариком:**

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук.

## **Массаж эластичным кольцом:**

Помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

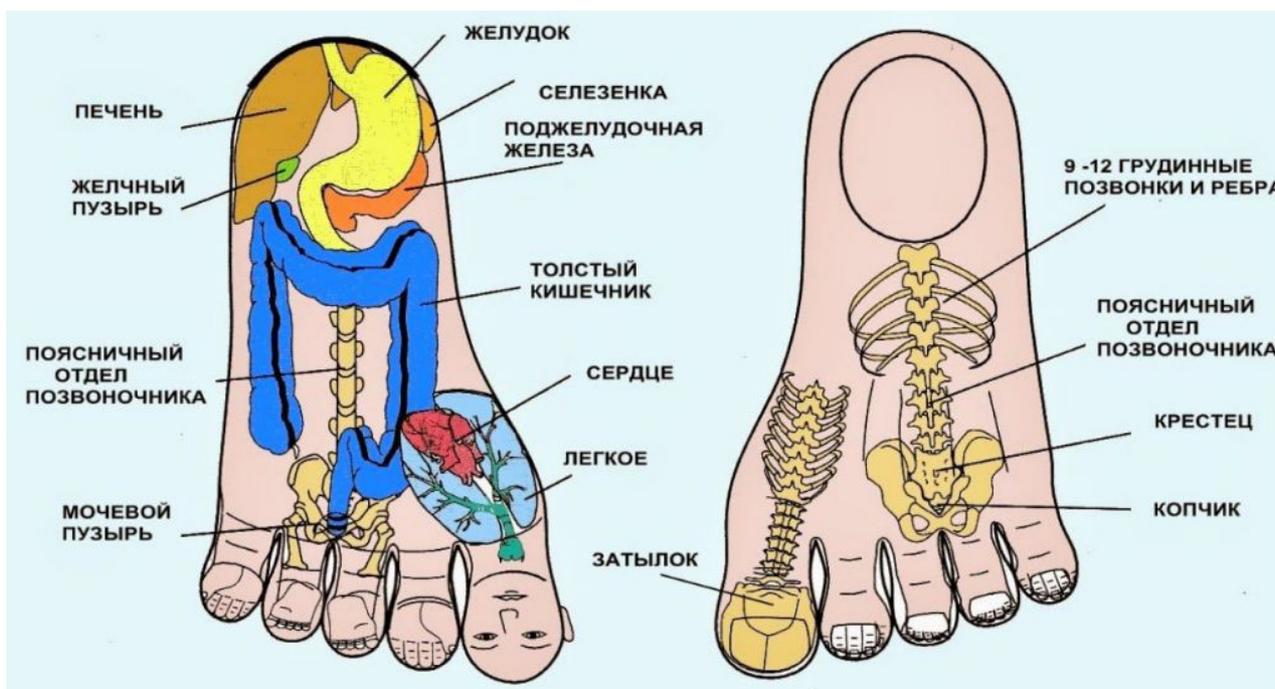
## **Самомассаж еловыми шишками:**

Как мы знаем еловые, сосновые шишки- лучшие природные массажёры.

При массаже шишку можно разогреть, распарить, а затем просто покатать по телу. Если вы полностью здоровы, то шишку можно катать по всему телу. Если что-то болит, то в этом месте или над этим местом шишку надо катать подольше и с небольшим усилием, не причиняя себе боли. Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики способствует активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения иммунитета детей.

## Точки здоровья

Су-Джок это метод точечного воздействия на кисть и стопу



## Тема « Овощи»

У девчушки Зиночки овощи в  
корзиночке,  
*Дети делают ладошку « корзиночкой» и  
катают шарик*  
Вот пузатый кабачок положила на  
бочок,  
Перец и морковку уложила ловко,  
Помидор и огурец.  
*Дети одевают колечко на пальцы, начиная  
с большого.*  
Наша Зина – молодец!  
*Показывают большой палец.*



## Тема « Фрукты».

Этот пальчик – апельсин, он,  
конечно, не один.  
Этот пальчик – слива, вкусная,  
красивая.  
Этот пальчик – абрикос, высоко на  
ветке рос.  
Этот пальчик – груша, просит .  
« Ну – ка, скушай !»  
Этот пальчик – ананас,  
*Дети поочередно разгибают пальчики из  
кулачка, одевая колечко.*  
Фрукт для вас и для нас.  
*Дети катают шарик по ладошке.*



## Тема « Грибы»

Я корзинку в лес беру, там грибы я  
соберу.  
*Дети делают ладошку « корзиночкой» и  
катают шарик.*  
Удивляется мой друг . « Сколько  
здесь грибов вокруг !»  
*Показывают удивление, разводят руки в  
стороны*  
Подосиновик, масленок,  
подберезовик, опенок,  
Боровик, лисичка, груздь – не играют  
в прятки пусть !  
Рыжики , волнушки найду я на  
опушке.   
Возвращаюсь я домой, все грибы  
несу с собой.  
*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*  
А мухомор не понесу, пусть останется  
в лесу!  
*Большой палец левой руки оставляют,  
грозят ему.*

## Тема «Поздняя осень».

Солнышко греет уже еле – еле,  
перелетные птицы на юг улетели,  
Голы деревья, пустынные поля,  
Первым снежком принакрылась земля.  
Река покрывается льдом в ноябре –  
Поздняя осень стоит на дворе.  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*



## Тема « Ягоды».

Ягоды – крыжовник, клюква, черника,  
брусника,

Малина, клубника, шиповник,  
смородина и земляника

*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*

Запомнил ягоды я наконец. Что это  
значит ?

*Поднимают плечи, удивляются.*



## Тема « Мебель».

Мебель я начну считать. кресло, стол,  
диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и  
табурет.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*

Вот сколько мебели назвал.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*



## Тема « Одежда».

Постираю чисто, с толком.

*Дети делают движения кулачками,  
имитирующие стирку.*

Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и  
майку,

А ещё футболку, джинсы, свитерок и  
брюки.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*

Вот устали мой руки!

Встряхивают обе руки.



## Тема «Посуда».

Девочка Иринка порядок наводила.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Девочка Иринка кукле говорила .

« Салфетки должны быть в  
салфетнице,

Масло должно быть в масленке,  
хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль , конечно, в солонке!»

*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*



## Тема « Дикие звери зимой»

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспит,  
Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.

Только зайнке не спится – убегает от лисицы.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки. Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.*

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*



## Тема « Новый год»

Праздник приближается, ёлка наряжается.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Мы развешали игрушки . бусы, шарики, хлопушки.

А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*



## Тема « Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать .

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

В снежки играть, на лыжах бегать,  
На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*



## Тема «Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Автомобиль и вертолет, трамвай,  
метро и самолет,

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Пять пальцев мы в кулак зажем,  
Пять видов транспорта мы назовем.

*Дети сжимают пальцы в кулачок.*



## Тема « Животные жарких стран».

За мамой слонихой шагает  
слоненок,  
За крокодилихой – крокодиленок,  
За львицей шагает маленький  
львенок,  
За верблудицей бежит  
верблюжонок,  
За зеброй спешит полосатый  
зебренок,  
*Поочередно одевают  
колечко на пальчики, начиная с мизинца  
правой руки.*

За кем же торопится каждый  
ребенок –  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*



## Тема «Животные Севера»

Тепы – тяпы, тепы – тяпы,  
Это ласты, а не лапы.  
У тюленей ласты эти  
Носят мамы, папы, дети.

*Дети катают Су – Джок между ладонями*



## Тема « Дикие животные весной»

Это зайчонок, это бельчонок, это  
лисенок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок  
бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*



## Тема « Домашние птицы».

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть  
гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!



## Тема « Домашние животные».

Довольна корова своими телятами,  
Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами,  
Кем же довольна свинья . поросятами !  
Довольна коза своими козлятами,  
*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*

А я довольна своими ребятами !

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*



## Тема « Перелетные птицы».

Тили – тели, тиле – тели,  
С юга птицы прилетели!  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*  
Прилетел к нам скворушка – серенькое  
перышко .  
Жаворонок, соловей, торопились, кто  
скорей .  
Цапля, лебедь, утка, стриж, аист,  
ласточка и чиж –  
*Поочередно одевают колечко на пальчики,  
начиная с мизинца правой руки.*  
Все вернулись, прилетели,  
Песни звонкие запели!  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*



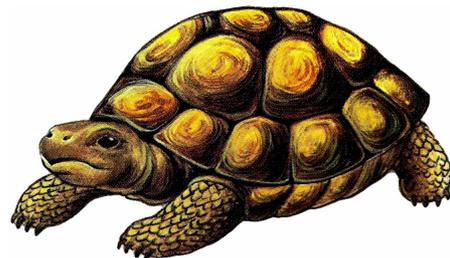
## Тема « Подводный мир».

Посмотри скорей вокруг !  
Что ты видишь, милый друг .  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*  
Здесь прозрачная вода, плывет  
морской конек сюда,  
Вот медуза, вот кальмар, это рыба  
шар.  
А вот расправив восемь ног,  
Гостей встречает осьминог.  
*Поочередно одевают колечко на  
пальчики, начиная с мизинца правой  
руки.*



## Пальчиковая игра «Черепаша»

*Описание: упражнение выполняется сначала  
на правой руке, затем на левой.*  
Шла большая черепаха  
И кусала всех от страха,  
*(дети катают Су Джок между ладоней)*  
Кусь, кусь, кусь, кусь,  
*(Су Джок между большим пальцем и  
остальными, которые ребенок держит  
«щепоткой». Надавливают ритмично на Су Джок,  
перекладывая из руки в руку).*  
Никого я не боюсь.  
*(дети катают Су Джок между ладоней).*



## «Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш.  
Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём.

И к другому перейдём.

*(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.)*



## «Крючочки»

Как наш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

*(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.)*



## «Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.

Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной.

*(Шарик на ладони катать каждым пальчиком.)*



## «Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

*(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.)*



## «Пинцет»

Дружат пальчики, не тужат

Им пинцет очень нужен.

Эй, кто ловкий, не зевай

Пинцетом шарик поднимай.

*(Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим - указательным, указательным - средним, средним - безымянным, безымянным - мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой.)*

## «Ловкие пальчики»

Я вам шарик покажу.

Двумя пальцами держу.

*(Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.)*

## «Кручу — верчу».

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

*(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т.д.)*



## «Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.

Он хороший ученик.

*(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам.)*



## «Колкие иголки»

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник

Нас уколет можжевельник.

*(Дети катают мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивая темп и приговаривают)*



## «Колючий ежик»

Гладь мои ладошки, ежик!

Ты колючий, ну и что же?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

*(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальчиками до колючек)*



## «Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто

*(сжимаем массажный мячик в правой руке)*

Есть в печи место

*(перекладываем в левую руки и сжимаем)*

Испечем мы каравай

*(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)*

Перекладывай валяй.

*(катаем мяч ладошками)*



## « Мой веселый мячик»

Прыгал мячик по дорожке,  
*(катаем мячик между ладоней)*

И попал в мои ладошки,  
*(Спрятали мячик в ладошках)*

Будем мы с тобой играть,  
*(перекладываем с одной руки в другую)*

Мои ручки развивать.

Здравствуй мячик желтый бок,  
*(перекладываем мячик с одной ладошки в другую)*

Кругленький как колобок.  
Посиди в моих ладошках,  
*(спрятать мячик в ладошках)*

Отдохни на них немножко.

Я тебя слегка сожму  
*(катаем мячик в ладошках)*

Покатаю, покручу,

А потом пущу в лесок,  
*(подбрасываем мячик и ловим)*

Прыгай дальше колобок.

## « Веселый счет »

«Ежика» в руки нужно взять,

*(берем массажный мячик)*

Чтоб иголки посчитать.

*(катаем между ладоней)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*

Раз, два, три, четыре, пять!

*(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

## « Мячик-ежик »

Мячик-ежик мы возьмем,

*(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем.

*(катаем между ладоней)*

Вверх подбросим и поймаем,  
*(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем.

*(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Пусть 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)*

## « В огороде и в саду »

В огороде ли, в саду

*(круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук)*

Фрукты, овощи найду,

Там картофель, апельсины  
*(соединение мизинцев)*

Дыня, репа, мандарины,  
*(соединение безымянных пальцев).*

Лук, лимон и кабачок,  
*(соединение указательных пальцев)*

И у всех отличный вкус!

*(пальцы в «замке» - сжатие массажного мяча.)*



## « Волшебный шарик »

Этот шарик непростой,

*(любимся шариком на левой ладонке)*

Он колючий, вот какой.

*(накрываем правой ладонью)*

Будем с шариком играть  
*(катаем шарик горизонтально)*

И ладонки согревать.

Раз катаем, два катаем  
*(катаем шарик вертикально)*

И ладонки согреваем.

Раз катаем, два катаем  
*(катаем шарик горизонтально)*

И ладонки согреваем.

Катаем, катаем, катаем  
*(катаем шарик вертикально)*

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем,  
*(катаем шарик в центре ладонки)*

Сильней на шарик нажимаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*

## Игры и упражнения с массажным кольцом

### «Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров ты, пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

*(Массажировать и закреплять название пальцев.)*



### «Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

*(Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук.)*



### «Друзья»

Вместе пальчики друзья.

Колечко катим, ты и я.

*(Надевать кольцо на два больших, на два указательных, на два средних, на два безымянных, на два мизинца.)*



### «Апельсин»

Мы делили апельсин

*(сжимать и разжимать кольцо в ладони)*

Много нас, а он один

Эта долька для чижа

*(массаж пальцев кольцом, начиная с большого)*

Эта долька для ужа

Эта долька для утят

Эта долька для котят

Эта долька для моржа

А для волка кожура!

*(сжимать и разжимать кольцо в ладони)*



## Игровые упражнения с использованием массажного шарика и массажного кольца при автоматизации звуков

### Звук «С»

Ёжик утром проснулся,  
Солнышку улыбнулся.  
Чистой росой умылся,

*(шарик лежит на ладошке, улыбнулись друг другу)*

Вкусной сушкой подкрепился.

Ес-ес-ес, ес-ес-ес,

Отправился гулять в лес.

*(катаем шарик по ладошке)*

В лесу с лисой повстречался.

Лису сильно испугался.

Са-са-са, са-са-са.

Ох, не съела бы лиса.

От испуга свернулся клубком,

*(спрятали шарик в ладошке)*

Покатился с бугра кувырком.

*(постучали шариком по ладошке)*

Сы-сы-сы, сы-сы-сы,

Покатился скорей от лисы.

*(катаем шарик по ладошке)*

Катился, катился

И под кустом притаился.

*(спрятали шарик в ладошке)*

Посидел, посидел под кустом.

В свою норку пустился бегом.

*(катаем шарик по ладошке)*



### Звук «З»

Ёжик в деревню забрёл,  
*(катаем шарик по ладошке)*

Увидел зелёный забор.

За забором пёс Трезорка

*(сжали шарик в ладошке)*

Заливался лаем звонко.

А коза и козлятки

*(постучали по ладошке шариком)*

Занимались зарядкой.

А Зоя садила розы

*(нажимаем шариком по подушечкам пальцев пр. руки)*

Возле кудрявой берёзы.

А Лиза незабудки

*(нажимаем шариком по подушечкам левой руки)*

Возле Трезоркиной будки.

А бабушка Зина

*(зажали шарик между ладошками)*

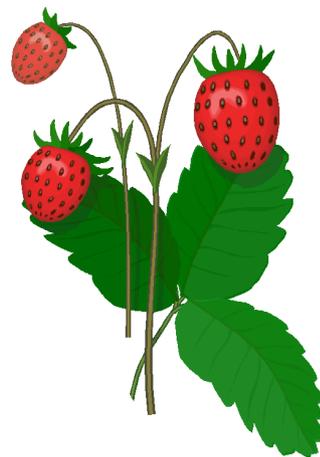
Корзину взяла,

По землянику пошла.

*(катаем шарик по ладошке)*

И ёжик за ней засеменял -

Он тоже землянику любил.



## Звук «Ш»

Ша-ша-ша, ша-ша-ша,

Шёл ёжик неспеша.

*(катаем шарик по ладошке)*

Ша-ша-ша, ша-ша-ша,

К мышатам-малышам.

*(постучали шариком по ладошке)*

К мышонку Паше

*(нажимаем шариком на подушечки пальцев)*

И мышке Маше.

Их мама-мышка

Напекла пышки.

Ши-ши-ши, ши-ши-ши,

Вышли пышки хороши.

*(шарик лежит на ладошке)*

Шёл ёжик, шёл,

*(катаем шарик по ладошке)*

Носиком повёл -

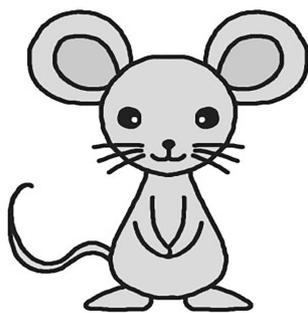
Унюхал Мышкины пышки,

Побежал вприпрыжку.

*(стучим шариком по ладошке)*

Ош-ош-ош, ош-ош-ош

Очень запах был хорош.



## Игра с массажным кольцом на автоматизацию поставленного звука

### Ш

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, *(на большой палец)*

Этот малыш-Ванюша, *(указательный)*

Этот малыш-Алеша, *(средний)*

Этот малыш-Антоша, *(безымянный)*

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. *(мизинец)*

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, *(на большой палец)*

Эта малышка-Ксюша, *(указательный)*

Эта малышка-Маша, *(средний)*

Эта малышка-Даша, *(безымянный)*

А меньшую зовут Наташа. *(мизинец)*

## Звук «Л»

Лодка по волнам плывёт,  
*(катаем шарик между ладошками по кругу)*

Лодка ёжика везёт.

Ёжик в лодке сладко спал.  
*(шарик лежит на ладошке)*

Ёжик с лавочки упал.  
*(переложить шарик на правую ладошку)*

Покатался, покатался,  
*(катаем шарик по ладошке)*

Покатался, покатался,  
Вновь на лавочку поднялся.  
*(зажимаем шарик в кулачках, сначала в лев. руке)*

Волна лодку подхватила,  
*(затем в правой)*

С боку на бок наклонила.  
*(зажали шарик в ладошках)*

Ёжик тоже наклонился,  
Вновь упал и покотился.  
*(катаем шарик на ладошке)*

Долго лодочка плутала.

Долго ёжика катала.

Наконец-то доплыла.

Ёжик выскочил из лодки  
*(шарик лежит на ладошке)*

И запел: ла-ла-ла-ла!



## Звук «Р»

Ру-ру-ру, ру-ру-ру,  
Проснулся ёжик поутру.  
*(шарик лежит на ладошке)*

Выбрался из норки,  
Пробежался вокруг горки.  
*(катаем шарик между ладошками)*

Попрыгал, покружился,  
*(стучим шариком по ладошке)*  
В ручейке умылся.  
*(перекладываем шарик из рук в руки)*

Позавтракал черникой  
И красной брусникой.  
Побежал к другу бобру  
*(катаем шарик по ладошке)*  
Играть в новую игру.

Ра-ра-ра, ра-ра-ра,  
На пути стоит гора.

Ёжик на гору забрался.  
*(спрятали шарик в ладошке)*

С горы скатиться собрался.  
Свернулся в клубок.

По кочкам прыг да скок.  
*(стучим шариком по ладошке)*  
Прикатился к запруде бобра.  
Ура! Ура! Ура!



(ДЕТИ ИГРАЮТ С МАССАЖНЫМ ШАРИКОМ,  
МАССАЖНЫМ КОЛЬЦОМ, ОДНОВРЕМЕННО  
ПРОГОВАРИВАЯ СТИХИ НА АВТОМАТИЗАЦИЮ  
ПОСТАВЛЕННОГО ЗВУКА)

## « Веселые сказки »

При использовании массажного шарика, советуем вам каждое, движение рук представить в форме сказки и ваш ребенок охотно и с удовольствием будет играть. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе с взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки.

### Сказка «Ёжик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек  
По ладошки бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

*(шарик между ладошками)*

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

*(движения по пальцам)*

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

*(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).*



## Сказка « Мой маленький ежик »

Жил был ёжик

*(показываем шарик-массажёр).*

Он был колючий

*(обхватываем ладонью правой, затем левой руки)*

.Как-то раз, пошёл он погулять

*(катаем по кругу на ладони).*

Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней

*(катаем от ладони к мизинчику и обратно),*

вернулся на полянку

*(катаем по кругу на ладони),*

опять побежал по полянке

*(катаем между ладонями по кругу),*

заметил речку, побежал по её бережку

*(катаем по безымянному пальцу),*

снова вернулся на полянку

*(между ладонями),*

посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную

тропинку и побежал по ней

*(катаем по среднему пальчику),*

вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда

*(слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему).*

Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке

*(движение по кругу на ладони),*

увидел деревце и оббежал вокруг него

*(катаем вокруг большого пальчика, подняв его).*

Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному

ветерку.

*Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки,*

*повторить 2 раза.*

*Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.*

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его *(на большой палец)*, заметил цветочек и понюхал его *(на указательный)*, нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть *(на средний)*, приметил ягодку и сорвал её *(на безымянный)*, нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок *(на мизинчик)*. Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой *(закрываем шарик, катаем между ладонями).*

## Мышонок Кныш

В одном лесу, в своей норке жил да был мышонок Кныш.

*(Как звали мышонка?) (зажать мяч в ладошках).*

Надоело мышонку сидеть, выглянул он из норки

*(раскрыли ладошки и показали шарик)*

и увидел как ласково улыбается солнышко

*(улыбнуться друг другу).*

И решил мышонок прогуляться, побежал по тропинке

*(раскатываем шарик по ладошке)*

И прибежал на чудную полянку

*(растопырить ладошку).*

Обрадовался мышонок и стал резво бегать, прыгать по полянке *(постучали шариком по ладошке).*

А на этой полянке росли красивые цветы

*(давай назовем какие цветы растут на*

*полянке ромашки, васильки, колокольчики, одуванчики, незабудки*

*(называем цветок и прокатываем шарик по каждому пальчику).*

Но тут солнышко спряталось за тучку и закапал дождик, кап-кап, кап-кап

*(кончиками пальцев стучать по колючкам шарика).*

Но мышонок не испугался и спрятался под грибок

*(спрятали шарик в ладошке, а левой*

*ладошкой сделали шляпку).*

А когда дождик закончился, на полянке выросли  
разные грибы. Это и подберезовики, сыроежки, опята, лисички,

Подосиновики

*(массажным кольцом проводим по каждому пальчику).*

Собрал мышонок все грибочки в лукошко

*(сжать шарик в ладошке)*

и довольный побежал домой.



## Игровой самомассаж еловыми шишками

Как мы знаем еловые, сосновые шишки - лучшие природные массажёры. При массаже шишку можно разогреть, распарить, а затем просто покатать по телу. Если вы полностью здоровы, то шишку можно катать по всему телу. Если что-то болит, то в этом месте или над этим местом шишку надо катать подольше и с небольшим усилием, не причиняя себе боли. Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики способствует активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения иммунитета детей.

### 1. « Мишка косолапый »

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 сильнее её сожмём!

*(Сжимаем шишку правой рукой) .*

Ручку быстро разжимаем, по столу её катаем.

*(Катаем шишку по столу левой рукой) .*

В ручку левую возьмём, и сильнее 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

*(Встряхивают руками) .*

Катают эти шишки

А значит здоровеют рука и голова.

Вращение основанием шишки на тыльной стороне рук по часовой и против часовой стрелки /длительность 1 минута /.

Шишки крутить между ладонями как колесо в разных направлениях /длительность 3 минуты /.

Подбрасывать шишку вверх, ловить двумя руками, затем одной рукой левой, правой /длительность 2 минуты /.

### **«Еловая шишка»**

1. Сначала движения выполняются с одной шишкой, затем двумя шишками и вращать их между ладонями /длительность от 1-ой до 3-х минут/.
2. Катать шишку на тыльной стороне правой, левой рук /длительность 3 минуты /.
3. Круговые движения шишкой между ладонями и тыльной стороной рук /длительность от 1-ой до 3-х минут/.



### **«Веселые шишки»**

Сосновые, еловые и кедровые шишки перекачать по тарелке круглой, затем квадратной, тарелки разной тяжести и из разного материала (пластмассовые, глиняные, картонные). Катать по кругу слева направо, сверху вниз. Сначала по одной, затем по две, три /длительность до 3-х минут/.

Подбрасывание шишек на тарелке /длительность 2 минуты/.