Игровой самомассаж еловыми шишками в детском саду

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, повышения иммунитета детей.

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

Много шишек находил, в детский сад нам приносил.

Все ребяткам 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)