**Игровой самомассаж** **сосновыми и еловыми шишками**

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

В природе, которая окружает нас, сокрыты секреты, силы и энергия, которые мы можем в любое время использовать для нашего здоровья, как физического, так и психического. Нужно лишь применить фантазию, чтобы найти правильное применение этим дарам во благо нашего здоровья.

Работая в коррекционном саду с детьми, имеющие речевые нарушения, активно использую игры и самомассаж с еловыми и сосновыми шишками.

Об огромной энергетике соснового и елового ароматов можно говорить много: она стабилизирует эмоциональный фон, укрепляет иммунную систему.

Игры с шишками можно проводить как индивидуально, так и со всей группой детей. Для разнообразия в работе рекомендую использую аромолампу с маслами пихты или кедра, что способствует повышению не только настроения и интереса, но и общего иммунитета всех участников процесса.

Ученые доказали, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи, внимания, памяти, интеллекта. Развитие мелкой моторики важно, еще потому, что в дальнейшем вся жизнь ребенка потребует использование точных координированных движений кистей и пальцев рук, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать, писать, выполнять множество бытовых и учебных действий.

|  |  |
| --- | --- |
| *СЛОВА* | *ДЕЙСТВИЯ* |
| Шишечку катаю, ладошки упражняю.  Вверх-вниз, вверх-вниз, сильно шишка не колись. | Круговые движения шишками между ладонями.  Движения вверх, вниз. |
| Шишечку катаю, пальцы упражняю.  Вверх-вниз, вверх-вниз, сильно шишка не колись. | Прокатывание шишки вверх-вниз по каждому пальцу левой и правой руки. |
| Шишечку катаю – к плечику поднимаю.  1,2,3,4,5 - будем шишку поднимать. | Прокатывание шишки пальцами одной руки по другой руке от ладошки к плечу. |
| Шишечку катаю - к ладошке опускаю.  Свои пальчики встряхнем и немного отдохнем! | Прокатывание шишки пальцами одной руки по другой руке от плеча к ладошке. Отдых. |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действия*** |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Будем с шишками играть!-  Будем с шишками  играть *-*  Свои ручкам упражнять. | *(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)*  *(разгибаем пальчики на обеих руках)*  *(катаем шишку между ладонями)* |
| Я шишечку держу в руке,  И ладошками катаю.  Зажимаю в кулаке.  Отпускаю, разжимаю. | *(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)* |
| Я шишечку держу в руке,  И ладошками катаю.  Зажимаю в кулаке.  Отпускаю, разжимаю. | *(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)* |
| 1, 2, 3, 4, 5!  Мы закончили играть. | *(Соединяем пальчики на обеих руках, пальчики здороваются)* |
| Пальчики свои встряхнём  И немного отдохнём! | *(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время орешек «исчезает» и появляются что-то другое)* |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Слова*** | ***Действия*** |
| Шишки елочки катаем, свои щечки упражняем. 1,2,3,4,5 – щечки яркие горят. | Движения обеих рук одноименно вверх-вниз с обеих сторон щек еловыми шишками. |
| По-другому мы катаем, свои щечки упражняем. 1,2,3,4,5 – щечки яркие горят. | Движения обеих рук разноименно вверх-вниз с обеих сторон щек еловыми шишками. |
| Шишки по губам катаем, наши губки упражняем.1,2,1,2 – губки яркие всегда. | Движения обеих рук влево-вправо в области губ еловыми шишками. |
| Шишки сильно мы сжимаем, к нашим щечкам прижимаем.1,2,1,2 – вот и кончилась игра. | Шишки сжимаем в руках и выполняем покалывающие движения в области щек, губ. |