**Комплекс упражнений для самомассажа кистей и пальцев рук сосновыми (еловыми) шишками:**

1. Сильное надавливание шишкой на основание большого пальца, указательного, среднего, мизинца и середину ладони.

2. Положить шишку на середину ладони одной руки и под счёт сжимать и разжимать пальцы руки. Затем сменить руку и проделать движения аналогично.

3. Шишки на ладонях обеих рук, одновременно сжимать и разжимать пальцы рук.

4. Руку согнуть в локтевом суставе, предплечье – вертикально, пальцы развести в стороны («ёжик»). Шишку перекатываем от запястья большого пальца по боковым сторонам до запястья мизинца и обратно.

5. Руку положить на ровную поверхность ладонью вверх. Шишку перекатываем от локтя до конца мизинца и обратно к локтю, смещая шишку, перекатываем её до конца безымянного пальца и обратно к локтю и т.д., такими движениями по всей ширине руки пройдём до большого пальца и обратно.

6. Руку положить на ровную поверхность ладошкой вниз. Шишку перекатываем от локтя до конца большого пальца и обратно, смещаясь параллельно, проходим такими движениями до мизинца по всей ширине руки и обратно.

7. Шишку положить между ладонями, делаем круговое движение, постепенно увеличивая нажим и темп.

8. Перекатывание шишки по твердой поверхности сначала правой, затем левой, а потом двумя руками одновременно.

***Преимущества массажа шишками:***

* Оказывает оздоравливающее и тонизирующее воздействие.
* Общеукрепляющее действие на мышечную систему.
* Улучшается кровообращение.
* Улучшается эмоциональное состояние.
* Восстанавливается работоспособность.

**Игровой самомассаж с элементами пальчиковой гимнастики для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения  иммунитета детей.**

**Шишка**

По дорожке шел Топтыжка               (Пальчики шагают по столу)

На дорожке нашел шишку                (Удары кулачки-ладошки поочерёдно)

Шишку Мишка в лапки взял            ( Прижимают шишку в ладошках)

Шишку в лапках он катал!              (Прокатывание шишки между ладонями)

**Шишка**

Пальчиками шишку зажимай,

И  вперёд-назад катай, да приговаривай:

Вперёд – назад, вперёд – назад,

Мой каждый пальчик будет рад. (3 раза)

Ребёнок катает шишку между подушечками большого и указательного (среднего, безымянного, мизинца) пальцев правой, затем левой руки.  
  
Я катаю шишечку,  
Шишечку-малышечку.

**Упражнение «Дорожка»**

Ребёнок «прыгает» с помощью вертикально стоящей шишки по каждому пальцу руки от его кончика к ладони и обратно.  
  
Топ, топ, топ, шагают ножки  
По длинной, узенькой дорожке.

**Упражнение «Ёлочка»**

Ребёнок должен удерживать вертикально стоящую шишку большим и указательным пальцем, затем большим и средним пальцем и так далее. Упражнение выполняется поочерёдно, то левой рукой, то правой. При этом считаем от 1 до 5.  
  
Ёлочка пушистая в комнате стоит.  
На макушке красная звездочка горит.

**Упражнение «Передача»**

Ребёнок аккуратно берёт шишку подушечками большого и указательного пальцев правой руки, затем передаёт шишку подушечкам большого и указательного пальца левой руки, затем большому и среднему пальцам правой, потом большому и среднему пальцу левой руки.  
  
Шишку бережно держу,  
А потом передаю.

**Упражнение «Поймай мишку»**

Материал: палочка, верёвочка, шишка.  
  
К деревянной палочке привязана веревочка, на конце которой шишка. Детям предлагается скрутить и раскрутить веревочку, держа палочку кончиками пальцев (указательным, средним и большим) с двух сторон. Возможно внесение соревновательного момента при игре в паре.

**Упражнение «Вертушка»**

Одновременно ребёнок должен покрутить шишку подушечками больших и указательных пальцев обеих рук, от себя и на себя, затем то же самое проделать с остальными пальцами, при этом не меняя большой палец.  
  
В пальцах шишку я верчу,  
Я её не уроню.