

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 2
Городского округа – город Камышин

Картотека

Игровой самомассаж

**(с шишками, грецкими орехами, карандашами,
прищепками, каштанами,
с использованием коврика «Травка»)**

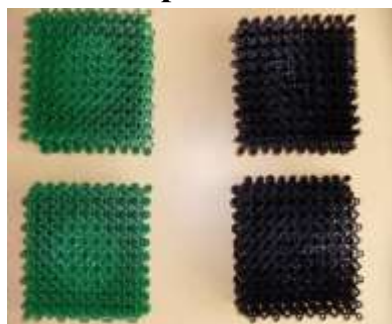
(по методике японского учёного Йосиро Цуцуми)



Подготовили: учитель-логопед Кучерова И.Г.,
учитель-логопед Кожина Е.В.

Камышин 2016

Игровой самомассаж рук для активизации речи и мышления, развития мелкой моторики и повышения иммунитета с использованием коврика "Травка".



Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5!	(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)
По травке будем мы шагать! По травке будем мы шагать!	(Шагают все пальчики обеих рук)
Свои ручки развивать!	(Удары кулачками и ладошками попеременно)
Пальчики потопали, Потопали, потопали!	(Все пальчики обеих рук "топают" на месте по коврику "Травка")
Ладошками похлопали, Похлопали, похлопали!	(Обе ладошки хлопают по коврику, не отрывая запястья от стола),
А большой он умный самый Потанцуй-ка вместе с нами!	(Большой палец танцует по коврику)
Указательный танцуй И старайся не балуй!	(Танцует указательный палец)
Средний пальчик попляши Постарайся от души!	(Танцует средний палец)
Безымянный дорогой Потанцуй и ты со мной.	(Танцует безымянный палец)
И мизинец маленький Самый он удаленький!	(Танцует мизинец)
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть!	(Загибаем пальчики на обеих руках, удары кулачками и ладошками)
Пальчики свои встряхнём, Заниматься мы начнём!	(Интенсивно трясём ладошки, продолжаем занятие)

Игровой самомассаж ног для профилактики плоскостопия, улучшения кровообращения, повышения иммунитета, активизации речи, мышления, развития общей моторики с использованием массажного коврика и коврика "Травка"



Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! По травке будем мы шагать! По травке будем мы шагать! Своим ножкам помогать.	<i>(Ребёнок шагает, марширует по коврику "Травка")</i>
1, 2, 3, 4, 5! На травке будем танцевать!	<i>(Шагает по коврику, поворачиваясь по часовой стрелке)</i>
Мы попрыгаем немножко, И погреем свои ножки.	<i>(Прыгает на месте на двух ногах)</i>
Мы на правой ножке скачем, Ножку колет, мы не плачем!	<i>(Прыгает на правой ноге)</i>
Мы на левой ножке скачем, Ножку колет, мы не плачем!	<i>(Прыгает на левой ноге)</i>
По травке быстро мы шагаем, Свои ножки вытираем!	<i>(Вытирает ножки о коврик)</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили шагать!	<i>(Шагает в замедленном темпе)</i>
Мы закончили шагать, Ножки будут отдыхать!	<i>(Садится рядом с ковриком, массирует ступни)</i>

**Игровой самомассаж канцелярскими скрепками для активизации речи
и мышления, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения
иммунитета детей.**



Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! Скрепкой будем мы играть!-	<i>(Загибаем-разгибаем пальчики на обеих руках одновременно)</i>
Скрепкой будем мы играть! Своим ручкам помогать.	<i>(Кулачки-ладошки ударяем друг о друга поочерёдно)</i>
Эту скрепочку возьму, Большой пальчик надавлю, Кругом скрепку поверну И ещё раз надавлю.	<i>(Выполняем действия в соответствии с текстом на большом пальце левой руки)</i>
Указательный поймаю, Точно также поиграю.	<i>(Надавливаем подушечку указательного пальца скрепкой и поворачиваем по кругу)</i>
Средний пальчик я поймаю, Точно также поиграю. Безымянный я поймаю, Точно также поиграю. И мизинец я поймаю, Точно также поиграю.	<i>(Выполняем действия в соответствии с текстом на среднем, безымянном пальцах и мизинце левой руки)</i>
В серединочке ладошки Нарисую я горошки!	<i>(Делаем точечный массаж в середине левой руки)</i>
Сейчас руку поменяю Большой пальчик я поймаю. Кругом скрепку поверну И ещё раз надавлю.	<i>(Аналогично делаем массаж на правой руке)</i>
Свою скрепочку возьмём, На край стола мы уберём!	<i>(Убираем скрепку на край стола))</i>
Пальчики свои встряхнём, И немного отдохнём!	<i>(Интенсивно трясём ладошки, ложимся на ладошки, закрываем глаза, отдыхаем)</i>

**Игровой самомассаж бельевыми прищепками для развития речи,
мелкой моторики пальцев рук повышения иммунитета детей.**



Слова	Действия
Мы весёлые прищепки, Коль поймам держим крепко! Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>(Прищепка лежит на левой руке, любуемся ею, покачивая головой вправо-влево, накрываем её правой рукой и прокатываем между ладонями)</i>
Большой пальчик мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим прищепкой большой палец левой руки и качаем пальчик с прищепкой)</i>
Указательный поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим указательный палец левой руки и качаем)</i>
Средний пальчик мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим средний палец левой руки и качаем)</i>
Безымянный мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим безымянный палец левой руки и качаем)</i>
И мизинец мы поймаем И немного покачаем!	<i>(Ловим мизинец левой руки и качаем)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! Прищепки будем мы катать!	<i>(Прищепка лежит на правой руке, накрываем её левой рукой и прокатываем между ладонями, затем выполняем аналогичные действия на правой руке)</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i>

Игровой самомассаж ладоней ёжиком или колючими резиновыми шариками для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.



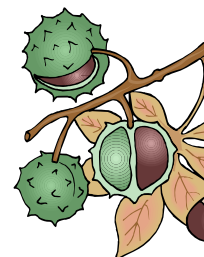
Слова	Действия
Наш волшебный мудрый ёжик Не нашёл в лесу дорожек.	<i>(Прокатываем по левой руке) (прокатываем по правой руке)</i>
Ёжик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко.	<i>(Катаем между ладоней вертикально)</i>
Если будем с ним играть Ручки будем развивать.	<i>(Катаем между ладоней горизонтально)</i>
Ловкими станут пальчики, Умными — девочки, мальчики.	<i>(Катаем между ладоней по кругу, правая рука вверх)</i>
Ёжик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе.	<i>(Катаем между ладоней по кругу, левая рука вверх)</i>
Уходи, колючий ёж, В тёмный лес, где ты живёшь!	<i>(Убирают ёжика на край стола)</i>
Ёж ушёл ук себе домой Отдохнём и мы с тобой!	<i>(Пальчики "шагают" по столу, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время колючий шарик или ёжик «исчезает» и появляются что-то другое)</i>

**Игровой самомассаж веточками ёлочки для активизации речи,
познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук,
релаксации и повышения иммунитета детей.**



<p>1, 2, 3, 4, 5! С ёлкой будем мы играть! С ёлкой будем мы играть! Своим ручкам помогать!</p>	<p><i>(Веточка ели лежит на левой руке, накрываем правой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).</i></p>
<p>Ёлочка, ёлочка, Колкая иголочка Нас несильно уколи, Нашим ручкам помощи.</p>	<p><i>(Меняем положение рук. Веточка ёлки лежит на правой руке, накрываем левой рукой и прокатываем веточку между ладонями горизонтально).</i></p>
<p>Ветку ёлочки возьмём И в руках её помнём!</p>	<p><i>(Веточка ёлки между ладонями, мнём веточки между ладонями снизу вверх вертикально).</i></p>
<p>1, 2, 3, 4, 5! Ёлка будет танцевать.</p>	<p><i>(Веточка ёлки между ладонями, катаем веточку между ладонями снизу вверх и сверху вниз вертикально).</i></p>
<p>Свою ёлочку возьмём, На край стола мы уберём.</p>	<p><i>(Убираем веточку ёлки на край стола или парты)</i></p>
<p>1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!</p>	<p><i>(Соединяем поочередно пальцы обеих рук, встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i></p>

Игровой самомассаж каштаном для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей



Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! С каштаном будем мы играть!- С каштаном будем мы играть - Своим ручкам помогать.	<i>(Загибаем пальчики на обеих руках одновременно)</i> <i>(разгибаем пальчики на обеих руках)</i> <i>(катаем каштан между ладонями)</i>
Я каштан держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке. Отпускаю, разжимаю.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)</i>
Я каштан держу в руке, И ладошками катаю. Зажимаю в кулаке. Отпускаю, разжимаю.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Соединяем пальчики на обеих руках, пальчики здороваются)</i>
Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	<i>(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время орешек «исчезает» и появляются что-то другое)</i>

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



Слова	Действия
Мишка по лесу ходил, Много шишек находил, Много шишек находил, В детский сад нам приносил. (Жене шишку подарил!)	<i>(Пальчики шагают по столу) (Удары кулачки-ладошки поочерёдно) (Удары кулачки-ладошки поочерёдно) (Удары кулачки-ладошки поочерёдно) (вариант для домашнего ребёнка)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! Будем с шишкой мы играть!	<i>(Загибают пальчики на обеих руках) (Разгибают пальчики на обеих руках)</i>
Будем с шишкой мы играть, Между ручками катать!	<i>(Прокатывание шишки между ладонями)</i>
В ручку правую возьмём И сильнее её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.	<i>(Сильно сжимаем шишку в правой руке) (Прокатываем шишку по столу правой рукой)</i>
В ручку левую возьмём И сильнее её сожмём! Руку быстро разжимаем, На столе её катаем.	<i>(Сильно сжимаем шишку в левой руке) (Прокатываем шишку по столу левой рукой)</i>
Мы закончили катать, Будем пальчики считать!	<i>(Убираем шишку на край стола)</i>
Раз, два, три, четыре, пять! На другой руке считаем, Пальцы быстро загибаем. Раз, два, три, четыре, пять!	<i>(Загибаем пальцы на правой руке) (Загибаем пальцы на левой руке)</i>
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальцы мы не потеряли, Очень весело играли! Пальчики свои встряхнём И немного отдохнём!	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук (Хлопаем в ладоши на каждое слово) (Встряхиваем кисти рук, закрываем глаза, отдыхаем)</i>

Игровой самомассаж с грецким орехом для развития речи, мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.



Все движения выполняются в соответствии с текстом

Слова	Действия
<p>Наш орешек непростой, Он волшебный, золотой. С орешком будем мы играть Своим ручкам помогать.</p>	
<p>Мы с орешком поиграем, Его с горочки катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз Ты по пальчикам катись!</p>	<i>В правой руке</i>
<p>Снова весело играем, По другой руке катаем. Вверх и вниз, вверх и вниз Ты по пальчикам катись!</p>	<i>В левой руке</i>
<p>В пальцы мы орех возьмём И немного повернём. Крепко пальцами держи И ещё раз поверни</p>	<i>В правой руке</i>
<p>В другую руку мы возьмём И немного повернём. Крепко пальцами держи И ещё раз поверни.</p>	<i>В левой руке</i>
<p>1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни, И немного отдохни!</p>	
<p><i>(Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время орех «исчезает» и появляются пружинки или прищепки, итд., главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз: наклейка, конфета, мелкая игрушка...(зависит от фантазии и возможностей взрослых)</i></p>	

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



Слова	Действия
Раз, два, три, четыре, пять! Пружинку будем мы катать!	<i>(Пружинка лежит на левой руке, катаем между ладонями)</i>
Вот нашли большой мы пальчик Он попрыгает, как зайчик! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на большой палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх- вниз)</i>
Указательный поймаем И пружинку покатаем. Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на указательный палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
Где ты, наш середнячок, Ты ложись-ка на бочок! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на средний палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх- вниз)</i>
Кольца любит безымянный. Покажись-ка, наш желанный! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на безымянный палец, любуемся, хвастаемся, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
Вот наш пальчик маленький Самый он удаленький! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	<i>(Надеваем пружинку на мизинец, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)</i>
	<i>(Аналогично выполняем движения с пружинкой в соответствии с текстом на правой руке)</i>

**Мы пружиночки снимаем
Свои пальчики считаем.
1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!
А сейчас мы проверяем
На двух ручках посчитаем!
1, 2, 3, 4, 5!
Мы закончили играть.**

*(Снимаем пружинки, убирая их на край
стола, загибаем и считаем пальцы
сначала на правой руке, затем на левой,
соединяем пальцы обеих рук, затем резко
расцепляем)*

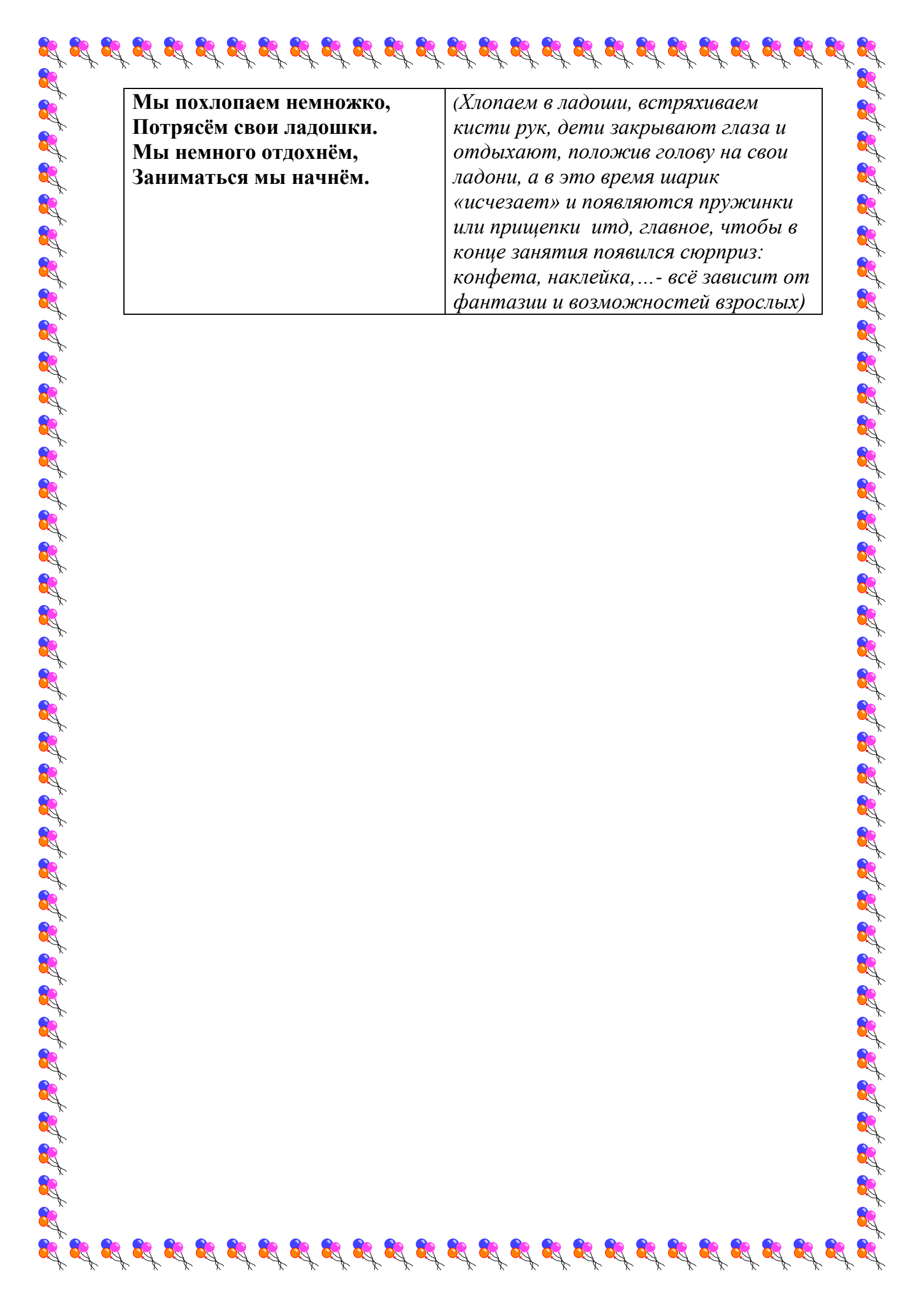
**Пальчики свои встряхни
И немного отдохни!**

*(Встряхиваем кисти рук, дети
закрывают глаза и отдыхают, положив
голову на свои ладони, а в это время
пружинки «исчезают» и появляются
что-то другое)*

Игровой самомассаж колючим шариком «Су -Джок» для активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета детей.



Слова	Действия
Этот шарик непростой, Он колючий, вот какой.	<i>(Любуемся шариком на левой ладоншке, закрываем его правой рукой)</i>
Будем с шариком играть, Своим ручкам помогать.	<i>(Катаем шарик горизонтально между ладонями)</i>
Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем.	<i>(Катаем шарик горизонтально)</i>
Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем.	<i>(Катаем шарик вертикально)</i>
Катаем, катаем, катаем Сильней на шарик нажимаем.	<i>(Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания)</i>
Как колобок мы покатаем, Сильней на шарик нажимаем.	<i>(Катаем шарик в центре ладоншки по кругу)</i>
В ручку правую возьмём, В кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)</i>
В ручку левую возьмём, В кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем.	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)</i>
Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки, Есть у нас на них горошки?	<i>(Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика)</i>



**Мы похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.
Мы немного отдохнём,
Заниматься мы начнём.**

(Хлопаем в ладоши, встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки итд, главное, чтобы в конце занятия появился сюрприз: конфета, наклейка, ... - всё зависит от фантазии и возможностей взрослых)

**Игровой самомассаж шестигранными карандашами для развития
мелкой моторики пальцев рук повышения иммунитета и активизации
речи детей.**



Слова	Действия
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в вертикальном положении карандаша)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами правой руки)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша тремя пальцами левой руки)</i>
Мы лягушки-попрыгушки, ква-ква-ква! Тренируем наши ручки, раз-два, раз-два!	<i>(Прокатывание карандаша между двумя ладонями в горизонтальном положении карандаша)</i>
Мы лягушечек возьмём На край стола их уберём.	<i>(Убираем карандаши-лягушки на край стола)</i>
Будем пальчики считать 1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!	<i>(Считаем пальцы на правой руке, затем на левой)</i>
А сейчас соединяем, На двух ручках посчитаем! 1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.	<i>(Соединяем поочерёдно пальцы обеих рук)</i>
Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	<i>(Встряхиваем кисти обеих рук. Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время карандаш «исчезает» и появляются прищепки, главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз. После релаксации можно сказать: "Раз, два, три! Глазками смотри!" и продолжить занятие.</i>

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



Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! В конструктор будем играть!	<i>(Загибаем-разгибаем пальчики на обеих руках одновременно)</i>
В конструктор будем играть Своим ручкам помогать!	<i>(Кулачки-ладошки ударяем друг о друга поочерёдно)</i>
Конструктор в руки мы возьмём На руку левую кладём, Правой ручкой накрываем И ладошками катаем.	<i>(Выполняем действия в соответствии с текстом, прокатывание конструктора между ладонями)</i>
Сейчас руки поменяем, Точно также покатаем.	<i>(Меняем положение рук прокатывание конструктора между ладонями ,левая рука сверху)</i>
В ручку правую возьмём И сильнее его сожмём!	<i>(Сжимаем конструктор в правой руке)</i>
Руку быстро разжимаем, На "пианино" поиграем.	<i>(Имитируем игру на пианино правой рукой)</i>
В ручку левую возьмём И сильнее его сожмём.	<i>(Сильно сжимаем в левой руке)</i>
Руку быстро разжимаем, На "пианино" поиграем.	<i>(Имитируем игру на пианино правой рукой)</i>
Мы конструктор убираем Быстро пальчики считаем! На левой ручке посчитаем, Пальцы быстро загибаем. Раз, два, три, четыре, пять! На правой ручке посчитаем, Пальцы быстро загибаем. Раз, два, три, четыре, пять!	<i>(Убираем на край стола)</i> <i>(Загибаем пальцы на правой руке)</i>
Пальчики свои встряхнём, Заниматься мы начнём!	<i>(Интенсивно трясём ладошки, продолжаем занятие)</i>

**Игровой самомассаж горохом для активизации речи и мышления,
развития мелкой моторики пальцев рук и повышения иммунитета
детей.**



Слова	Действия
1, 2, 3, 4, 5! С горошком будем мы играть!	<i>(Загибаем-разгибаем пальчики на обеих руках одновременно)</i>
С горошком будем мы играть- Своим ручкам помогать!	<i>(Кулачки-ладошки ударяем друг о друга поочерёдно)</i>
В ручку правую возьму, Крепко пальцами сожму. Между пальцами катаю, Всё сильнее нажимаю.	<i>(Выполняем действия в соответствии с текстом))</i>
Указательный, большой, Поиграйте вы со мной!	<i>(Катаем горошек между большим и указательным пальцами правой руки)</i>
Средний пальчик и большой, Поиграйте вы со мной!	<i>(Катаем горошек между большим и средним пальцами правой руки)</i>
Безымянный пальчик и большой, Поиграйте вы со мной!	<i>(Катаем горошек между большим и безымянным пальцами правой руки)</i>
И мизинец, и большой, Поиграйте вы со мной!	<i>(Катаем горошек между большим и мизинцем правой руки)</i>
В серединке на ладошке Покатаю я немножко. Как колобок горох катаю, Всё сильнее нажимаю.	<i>(Катаем горошину в ладошке по кругу)</i>
В ручку левую возьму, Крепко пальцами сожму. Между пальцами катаю, Всё сильнее нажимаю.	<i>(Аналогично выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)</i>
Мы горошинки возьмём, На край стола их уберём! Ах! Ах! Ох! Ох! Был массаж у нас неплох!	<i>(Убираем горошину на край стола) (Выражаем положительные эмоции)</i>
Пальчики свои встряхнём, И немного отдохнём!	<i>(Интенсивно трясём ладошки, ложимся на ладошки, закрываем глаза, отдыхаем)</i>