**«Волшебный сундучок»**

**«Упражнения для самомассажа с использованием**

**различных предметов»**

**1.Упражнение с губкой.**

Берём губку для мытья посуды по размеру руки ребёнка. Сжимаем губку на каждый ударный слог. После каждой второй строчки – смена рук.

Губка я, друзья, простая,

Мочалка – мне сестра родная.

С грязью справимся в два счёта –

Так кипит у нас работа.

А когда мы отдыхаем –

Вам, ребята, помогаем.

Вы сжимайте нас сильней –

Будет речь у вас верней.

**2.Упражнение с грецкими орехами.**

Берём в каждую руку по одному грецкому орехуи катаем их на первое двустишье. На второе катаем между ладоней , а на третье – опять в каждой руке.

Мы орехи не простые,

Мы орехи деловые.

Покатай ты нас в руке –

Мы в рубашке – скорлупе.

А теперь нас в кулачок,

На бочок и в сундучок.

**3.Упражнение с шишками.**

Берём в каждую руку по одной сосновой шишке и катаем их в руке.

Шишки мы, растём на ели,

Там на месте мы, при деле.

А на лбу у ребятишек

Никому не нужно шишек.

**4.Упражнение с прищепками.**

Берём бельевые прищепки и прищепляем поочерёдно ногтевые фаланги пальцев(кроме большого) на каждый ударный слог.

Левая рука:

Жил весёлый старый гном,

Был у гнома старый дом.

Правая рука:

А за печкой спал сверчок,

Клал он лапку на смычок.

**5.Упражнение с карандашом.**

Дети берут карандаш в ладошки и катают его вперёд – назад.

У меня есть карандаш.

Нарисую им шалаш,

А потом маяк и речку,

И пушистую овечку,

Звёзды, лодку и луну и блестящую волну.

**Фитболы**

Раз-два, раз-два! Ходьба в колонне

Будем мы стараться. На носках, на пятках

Раз-два, раз-два!

Спортом заниматься! Лёгкий бег

Побежали, побежали

Всё быстрей, быстрей, быстрей!

Бегать нам совсем не скучно-

Побежали поскорей!

Раз-два, раз-два!

Мы немножко отдохнём.

Раз-два, раз-два! Восстановление дыхания.

И фитболы все возьмём.

**Дыхательное упражнение «Медвежата»**

Вот весна уж на пороге,

Мишки спят в своей берлоге.

(Дети свободно лежат на ковре, вдыхают носом, на выдохе произносят Хр-р-р-р)

Лапки сжали , повернулись

(прижимают руки и ноги к груди, поворачиваясь на бок, вдох носом, выдох долгий ртом)

После – сладко потянулись

(Зевают со звуком а-а-а на выдохе)

И совсем проснулись. (садятся по- турецки)

Подышали – вдох, другой…

Пахнет всё вокруг весной

(Вдох сопровождается сжиманием пальцев рук в кулак, выдох разжиманием.)

Справа – талым снегом,

(Вдох с поворотом головы вправо, выдох свободный.)

Слева – свежим следом.

(Вдох с поворотом головы влево, выдох свободный)

Молодой листвой вверху,

(Вдох с поднятием головы, выдох свободный)

Сочной травушкой – внизу.

(Вдох с опусканием головы, выдох свободный)

**Дыхательная гимнастика «Цветы»**

(на протяжении всего упражнения дети вдыхают носом, выдыхают через нос)

Посмотри вокруг, дружок:

Что же это за цветок?

(дети кружатся топающим шагом вокруг себя, руки вытянуты вперёд ладонями)

Справа лилии стоят,

Дарят сладкий аромат.

(Стоят на месте, поворачивают голову вправо, делают 4 коротких вдоха)

Что так нежно пахнет слева?

Это роза – королева.

(поворачивают голову влево, делают 4 коротких вдоха носом)

Ландыш маленький лесной

Пахнет тёплою весной.

(выполняют 4 наклона вперёд: наклон – вдох, выпрямляются – выдох.)

Георгины ярким цветом

Жаркое напомнят лето. (голова вверх – вдох, в исходное – выдох)

Раз, два, три, четыре, пять –

Все цветы не сосчитать! (сжимают пальцы в кулачки и распрямляют)

Соберём букет большой

И отправимся домой. (руки в стороны – глубокий вдох и выдыхают)

**Самомассаж рук с использованием шипованного мяча «Колобок»**

Мы слепили колобок левый бок

( дети катают мячик в ладошках по часовой стрелке)

И правый бок

( катают мячик против часовой)

Колобок катается, детям улыбается.

(Перекладывают мячик с ладошки на ладошку)

Скучно стало колобку

В маленьких ладошках.

(Сжимают мячик двумя ладошками)

Захотелось колобку

Погулять немножко.

(подбрасывают мячик невысоко двумя руками и ловят его)

Покатился по тропинке

Мимо деревца рябинки

(Катят мячик по правой руке от ладошки до локтя и назад)

Покатился по дорожке

Но устали быстро ножки.

(Катят мячик по левой руке от ладошки до локтя и назад)

Возвращайся к нам дружок,

Наш румяный колобок!

(катают мячик в ладошках вперёд – назад)

**Гречневый массаж для рук**

Дети подходят к столикам, на которых стоят тарелочки с гречневой крупой.

Если печка – то печёт, Легко шлёпают ладошками

по гречке

Если сечка – то сечёт, постукивают рёбрами ладоней

Если гречка - то гречёт? Слегка надавливают ладонями

на крупу

Вот и нет, она - растёт! Берут правой и левой рукой

щепотку гречки и высыпают

её в тарелку

Если гречку собрать Берут немного гречки в руку и

И в горшок положить пересыпают из руки в руку,

Если гречку водою делают указательным пальцем

Из речки залить, правой руки круговые движения

по крупе

А потом, а потом делают указательным пальцем

Долго в печке варить, левой руки круговые движения.

То получится наша по крупе. Берут гречку в руки

Любимая каша! Трут ладошками друг о друга.