



Материал подготовила инструктор  
по физической культуре  
Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для родителей на тему:

**«Игровой самомассаж сосновыми и еловыми шишками для  
дошкольников»**

Шишка еловая или сосновая – замечательный природный массажер: натуральный, экологичный, обладающий уникальной энергетикой. Вся мощь дерева, черпавшего энергию земли, воды, солнечного света, вся энергия, питавшая семена в этой древесной колыбели, наполнили шишку, пропитали ее силой, зарядили программой жизни. Воздействие таким инструментом на тело способно разбудить нашу дремлющую, застоявшуюся ци, энергию жизни, одним своим прикосновением. А форма шишки несомненно способствует этому, позволяя осуществлять как точечное воздействие, используемое в восточной рефлексотерапии, так и одновременно обширное — на отдельную зону или все тело сразу.

Игровые упражнения с шишками помогают ребёнку развивать и совершенствовать мелкую моторику, которая оказывает большое влияние не только на речь, но и на развитие высших психических функций; помогает снять тревожность, развивает коммуникативные навыки, способствует развитию познавательных способностей. Манипулируя шишками, малыш массирует себе пальчики и ладошки. Массаж является одним из видов пассивной гимнастики. Он благоприятно влияет на организм человека, оказывая общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Работоспособность утомленной мышцы восстанавливается быстрее под влиянием массажа.

Упражнения можно делать с детьми разного возраста. В игровой самомассаж можно внести и элементы ароматерапии, капнув на шишки кедрового, елового или любого другого масла. Это способствует еще и повышению иммунитета ребёнка, улучшению его эмоционального состояния. Малышам предлагаются простые упражнения, с которыми они могут справиться (или пассивный массаж с участием взрослого), а детям постарше подойдут упражнения всего комплекса. Каждое упражнение сопровождается коротким стихотворным текстом. Слушая его, а потом и проговаривая, ребёнок включается в процесс деятельности и в ритм упражнения. Для обучения детей упражнениям лучше всего использовать молодые, свежие шишки, так как они не колются, имеют приятный аромат и не вызывают отрицательных эмоций. Размер шишек составляет примерно 3-3,5 см.

Играйте вместе с ребёнком весело, интересно, с прекрасным настроением! Для начала можно провести с малышом короткую беседу о шишках. Задать ему вопросы, например: С какого дерева шишка? Какая она по форме? Какая на ощупь? На что похожа?



### Упражнение «Согрею ладошки»

Данное упражнение проводится до появления чувства приятного тепла и легкого покраснения.

Шишку располагается между ладошками ребёнка. Взрослый предлагает ему делать движения руками, как бы потирая ладошки друг о дружку. При этом взрослый произносит стишок.

Ох, и холодно ладошкам!  
Я погрею их немножко.

### Упражнение «Малышка»

Ребёнок катает шишку между подушечками большого и указательного (среднего, безымянного, мизинца) пальцев правой, затем левой руки.

Я катаю шишечку,  
Шишечку-малышечку.

### Упражнение «Утка»

Предлагаем ребёнку покатавать шишку между большим пальцем и остальными пальцами на правой руке, затем на левой руке. Как усложнение, ребёнок катает шишку на обеих руках, а также со скрещенными руками.

Кря-кря-кря –  
Буду плавать я, друзья.

### Упражнение «Лампочка»

Ребёнку необходимо покрутить вертикально стоящую шишку в различных точках ладошки (на правой ладошке, на левой).

Вкрутим лампочку скорее,  
Чтобы было всем светлее.

### Упражнение «Считалка»

Ребёнку предлагается «попрыгать» по подушечкам пальцев одной руки, используя шишку, находящуюся в другой руке (на правой руке, потом на левой).

Раз, два, три, четыре, пять,  
Буду прыгать и считать.

### 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 поочередно, 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.

#### **Упражнение «Выложи по контуру»**

Материал: листочки с контурами, мелкие шишки.

Предлагаем ребёнку листочки с контурами любых предметов, животных, явлений природы. Необходимо шишками выложить предложенный контур и рассказать, что получилось.

#### **Упражнение «Крючки»**

Ребёнок удерживает шишку каждым пальцем правой, левой руки.

Ой, намокла наша шишка,  
На крючок повешу быстро.

#### **Упражнение «Каток»**

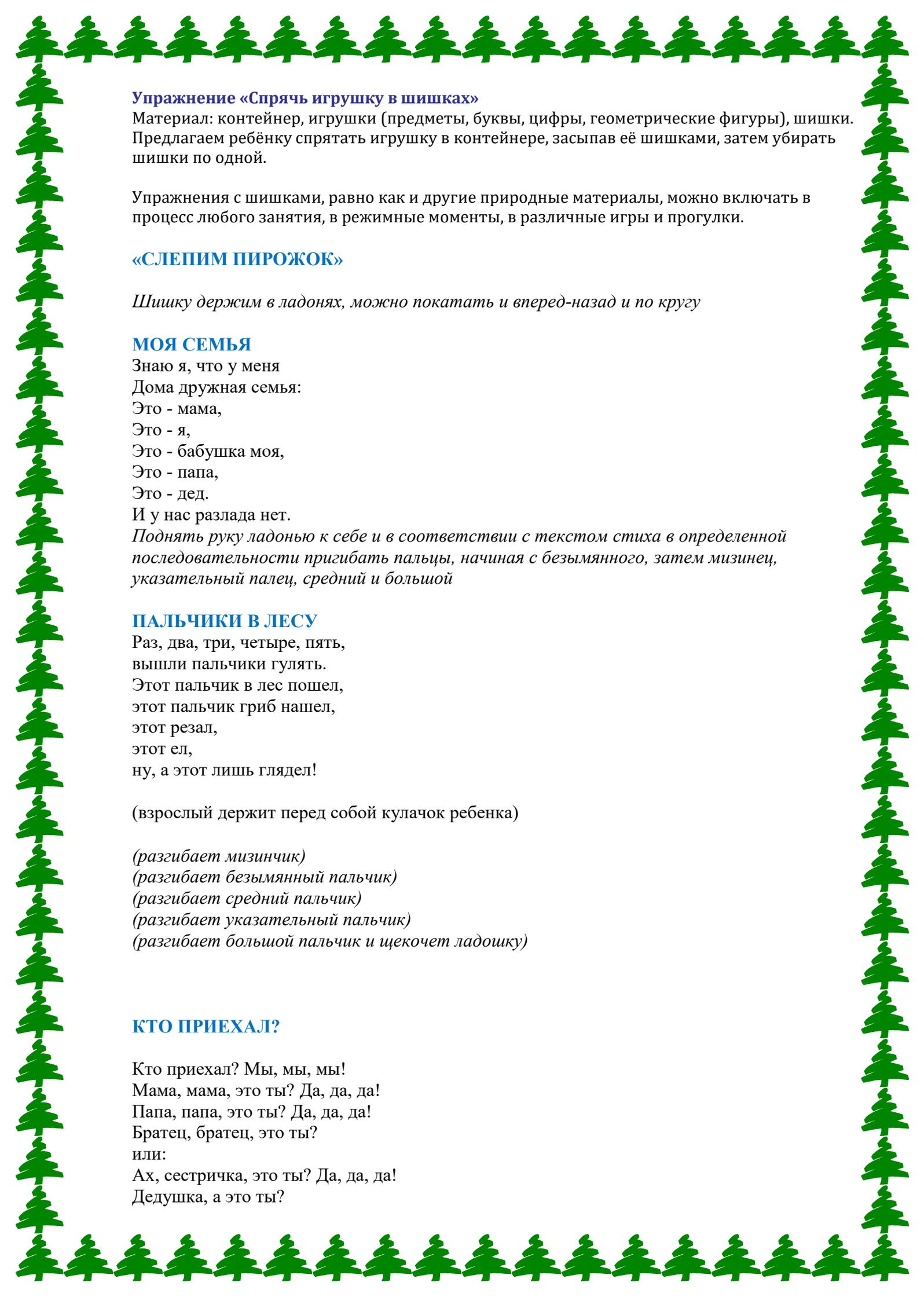
Малышу предлагаем катить шишку, горизонтально расположенную на руке, начиная с большого пальца по ладони до кисти и обратно. Все повторить с остальными пальцами (на правой руке, потом на левой).

Шишку крепко я держу  
И по пальчику качу,  
А ещё немножко по своей ладошке.

#### **Упражнение «Прятки»**

Предлагаем ребёнку положить шишку на ладошку, сжать в кулачок (спрятали шишку), потом разжать (нашли шишку). Упражнение выполняется правой рукой, левой рукой и двумя руками одновременно.

Есть хорошая игра –  
В прятки нам играть пора!



### Упражнение «Спрячь игрушку в шишках»

Материал: контейнер, игрушки (предметы, буквы, цифры, геометрические фигуры), шишки. Предлагаем ребёнку спрятать игрушку в контейнере, засыпав её шишками, затем убирать шишки по одной.

Упражнения с шишками, равно как и другие природные материалы, можно включать в процесс любого занятия, в режимные моменты, в различные игры и прогулки.

### «СЛЕПИМ ПИРОЖОК»

*Шишку держим в ладонях, можно покатавать и вперед-назад и по кругу*

### МОЯ СЕМЬЯ

Знаю я, что у меня  
Дома дружная семья:  
Это - мама,  
Это - я,  
Это - бабушка моя,  
Это - папа,  
Это - дед.

И у нас разлада нет.

*Поднять руку ладонью к себе и в соответствии с текстом стиха в определенной последовательности пригибать пальцы, начиная с безымянного, затем мизинец, указательный палец, средний и большой*

### ПАЛЬЧИКИ В ЛЕСУ

Раз, два, три, четыре, пять,  
вышли пальчики гулять.  
Этот пальчик в лес пошел,  
этот пальчик гриб нашел,  
этот резал,  
этот ел,  
ну, а этот лишь глядел!

(взрослый держит перед собой кулачок ребенка)

*(разгибает мизинчик)*

*(разгибает безымянный пальчик)*

*(разгибает средний пальчик)*

*(разгибает указательный пальчик)*

*(разгибает большой пальчик и щекочет ладошку)*

### КТО ПРИЕХАЛ?

Кто приехал? Мы, мы, мы!  
Мама, мама, это ты? Да, да, да!  
Папа, папа, это ты? Да, да, да!  
Братец, братец, это ты?

или:

Ах, сестричка, это ты? Да, да, да!

Дедушка, а это ты?

или:

Бабушка, а это ты? Да, да, да!

Все мы вместе, да, да, да!

*(ребенок складывает вместе ладошки и пальцы обеих рук, четыре раза хлопает кончиками больших пальцев)*

*(теперь кончики больших пальцев прижаты друг к другу и неподвижны, а кончиками остальных пальцев быстро и одновременно хлопает три раза)*

*(хлопает кончиками больших пальцев)*

*(хлопает кончиками указательных пальцев)*

*(хлопает кончиками больших пальцев)*

*(хлопает кончиками средних пальцев)*

*(хлопает кончиками больших пальцев)*

*(хлопает кончиками безымянных пальцев)*

*(хлопает кончиками больших пальцев)*

*(хлопает кончиками мизинцев)*

(хлопает в ладоши)

## МИШКА ПО ЛЕСУ ХОДИЛ

Слова

Действия

Мишка по лесу ходил,

(Пальчики шагают по столу)

Много шишек находил,

(Удары кулачки-ладошки поочередно)

Много шишек находил,

(Удары кулачки-ладошки поочередно)

(Удары кулачки-ладошки поочередно)

В детский сад нам приносил.

(вариант для домашнего ребёнка)

(Жене шишку подарил!)

Раз, два, три, четыре, пять!

(Загибают пальчики на обеих руках)

Будем с шишкой мы играть!

(Разгибают пальчики на обеих руках)

Будем с шишкой мы играть,

(Прокатывание шишки между ладонями)

Между ручками катать!

В ручку правую возьмём

(Сильно сжимаем шишку в правой руке)

И сильнее её сожмём!

Руку быстро разжимаем,

(Прокатываем шишку по столу правой рукой)

На столе её катаем.

В ручку левую возьмём

И сильней её сожмём!

Руку быстро разжимаем,

На столе её катаем.  
Мы закончили катать,

Будем пальчики считать!  
Раз, два, три, четыре, пять!

На другой руке считаем,

Пальцы быстро загибаем.

Раз, два, три, четыре, пять!

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

Пальцы мы не потеряли,

Очень весело играли!

Пальчики свои встряхнём

И немного отдохнём!

(Сильно сжимаем шишку в левой руке)

(Прокатываем шишку по столу левой рукой)

(Убираем шишку на край стола)

(Загибаем пальцы на правой руке)

(Загибаем пальцы на левой руке)

(Соединяем поочередно пальцы обеих рук)

(Хлопаем в ладоши на каждое слово)

( Встряхиваем кисти рук,  
закрываем глаза, отдыхаем)

### Комплекс упражнений для самомассажа кистей и пальцев рук сосновыми (еловыми) шишками.

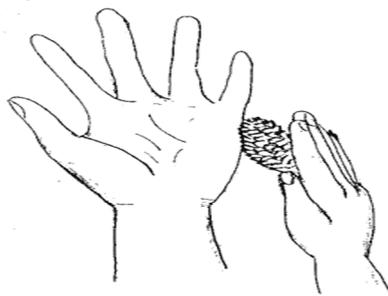
1. Сильное надавливание шишкой на основание большого пальца, указательного, среднего, мизинца и середину ладони



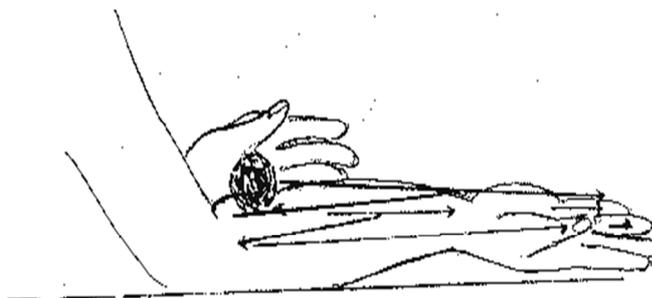
2. Положить шишку на середину ладони одной руки и под счёт сжимать и разжимать пальцы руки. Затем сменить руку и проделать движения аналогично



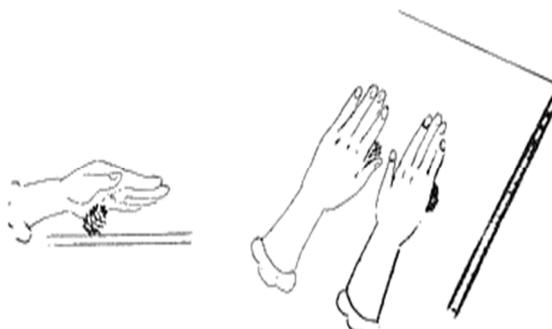
3. Руку согнуть в локтевом суставе, предплечье — вертикально, пальцы развести в стороны («ёжик»). Шишку перекатываем от запястья большого пальца по боковым сторонам до запястья мизинца и наоборот



4. 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 пройдем до большого пальца и обратно



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





### Источники консультационного материала

<https://multiurok.ru/files/kartoteka-igr-s-kedrovymi-shishkami.html>

<https://www.i-igrushki.ru/archive/igry-s-predmetami.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2017/02/05/igrovoy-samomassazh-sosnovymi-shishkami>

### Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

Алена Фалева: Самомассаж с использованием природного материала. 5-10 лет. ФГОС

Комплекс упражнений с сосновыми шишками для развития мелкой моторики детей дошкольного возраста. "Игры и Игрушки. Эксперт" №1-2020

Зажигина О. А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.