

## ПОГЛАЖИВАНИЕ

Кошка к мальчику (девочке) пришла,  
Мягкой лапкой провела.  
Гладит лапкой кошечка,  
«Отдохни немножечко»  
«Мур - мур - мур, мур – мур - мур»,  
«Отдохни немножечко».

\*\*\*

Кошка лапкою погладит.  
Вот и все, спасибо, хватит.  
И сказала кошечка:  
«До свиданья, крошечка!»  
«Мур – мур – мур, мур – мур – мур»,  
Возвратиться кошечка.

## РАСТИРАНИЕ

Мы ладошки разотрем,  
С мячиком играть начнем!

\*\*\*

Каруселька взад – вперед -  
На прогулку нас зовет.  
Покатать туда – сюда  
Может нас она всегда.  
Тру – ла – ла, тру – ла – ла,  
Покатает нас она.

## ИГРЫ С МЯЧОМ

Этот шарик непростой,  
Весь колючий, вот такой!  
Меж ладошками кладем,  
Им ладошки разотрем.  
Вверх-вниз его катаем,  
Свои ручки развиваем.  
(движения соответствуют тексту)

\*\*\*

«Ёжика» в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)  
Поиграть я с ним хочу.  
Домик сделаю в ладошках - (прячем мяч в ладошках)  
Не достанет его кошка. (прижимаем ладони к себе)

\*\*\*

Ёжик – непоседа на месте не сидит.  
Ёжик – непоседа ладошку веселит!  
(выполняем круговые движения мячом  
между ладонями)  
Веселиться любит ёжик, сколько сделал он дорожек!  
(прокатываем мяч между ладонями вперед-назад)  
Ладошка – ладошка, помни ежа немножко,  
Если будет он кататься, тебе захочется смеяться!  
(сжимаем мяч в ладонях)

\*\*\*

Тише, мяч, не торопись,  
Ты по ручкам прокатись,  
Ты по ножкам прокатись,  
И обратно возвратись.

*(движения соответствуют тексту)*

\*\*\*

«Орех»

Я катаю свой орех, по ладоням снизу вверх.  
А потом обратно, чтоб стало мне приятно.  
Я катаю свой орех, чтобы стал круглее всех.  
Вокруг земли луна летает, а зачем сама не знает.

*(движения соответствуют тексту)*

\*\*\*

Мячик сильно я сжимаю

И ладошку поменяю.

*(сжимать мячик правой затем левой рукой)*

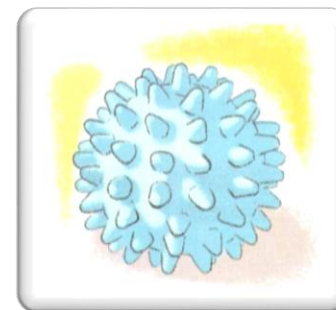
«Здравствуй, мой любимый мячик!» -

Скажет утром каждый пальчик.

*(удержать мяч указательным и большим  
пальцем, затем средним и большим,  
безымянным и большим, мизинцем и большим)*

## САМОМАССАЖ

### «ПОИГРАЕМ С МЯЧИКОМ – «ЁЖИКОМ»»



Составитель: инструктор по ФК  
Черепанова Л.Г.  
МАДОУ № 40, г. Краснотурьинск