

**Картотека упражнений с использование**

**шариков су-джок**



**Составитель:**

**Пелевина М.В.**

**«Черепаха»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Шла большая черепаха *(дети катают Су-Джок между ладоней)*

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь, *(Су-Джок между большим пальцем и*

*остальными, которые ребенок держит*

*«щепоткой». Надавливают ритмично на*

*Су Джок, перекладывая из руки в руку).*

Никого я не боюсь. *(дети катают Су-Джок между ладоней).*

**«Ёжик»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож. *(дети катают Су-Джок между ладонями)*

На спине иголки *(массажные движения большого пальца)*

очень-очень колкие *(массажные движения указательного пальца)*

Хоть и ростом ёжик мал, *(массажные движения среднего пальца)*

нам колючки показал, *(массажные движения безымянного пальца)*

А колючки тоже *(массажные движения мизинца)*

на ежа похожи. *(дети катают Су-Джок между ладонями)*

**Пальчиковая игра с шариком Су - Джок.**

*Описание: Движения шарика выполняются в соответствии с текстом.*

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

**Пальчиковая игра с шариком Су - Джок.**

*Описание: Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ж.*

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

**Упражнение с шариком Су – Джок.**

*Описание: Воспитатель берет 2 массажных шарика и проводит ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:*

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

***Потом ребёнок гладит шарики ладошками со словами:***

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

**«Зайки на лужайке»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

На поляне, на лужайке *(катать шарик между ладонями)*

Целый день скакали зайки. *(прыгать по ладошке шаром)*

И катались по траве, *(катать вперед – назад)*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, *(прыгать по ладошке шаром)*

Но напрыгались, устали. *(положить шарик на ладошку)*

Мимо змеи проползали, *(вести по ладошке)*

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать*. (гладить шаром каждый палец)*

**«Медведи»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке, надавливая)*

А за нею – медвежонок. *(шагать тихо шариком по руке)*

А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке в быстром темпе)*

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать, *(нажимать шариком на каждый палец)* И в тетрадочках писать.

**«Ёжик на дорожке»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

По тропинке, по дорожке *(катаем шарик по ладони)*

Топают к нам чьи-то ножки. («Топаем» шариком по ладони)

Это ёж – колючий бок, *(Показать на развернутой ладони)*

По грибам большой знаток! *(Надавить на каждый пальчик поочередно)*

**«Колючий ежик»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Катиться колючий ёжик *(круговые движения шариком между ладонями).*  
Нет ни головы, ни ножек.  
По ладошке бежит,  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда, сюда,  
Мне щекотно да, да, да*. (движения шариком по пальцам).*  
Уходи, колючий ёж  
В тёмный лес, где ты живёшь! *(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)*

**«Орешки для белочки»**

*Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.* В руки я орех возьму*,* И немного покручу.  
 Так, так и вот так.  
 Я орешек покручу.

Между пальцев положу,   
И вот так его держу.   
Так, так, и вот так   
Между пальцев положу.

Я в ладошку положу,  
Крепко я его сожму.  
Не разбил орешек сам,  
Белке я его отдам.

**«Ёжик маленький»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Ежик маленький замерз

и в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*

Солнце ежика согрело,

Ежик развернулся*. (открыть ладонь и показать шарик)*

**«Капустка»**

*Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.*

Мы капустку рубим, рубим, (ребром ладони стучим по шарику)

Мы капустку солим, солим, (подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капустку трем, трем (потираем ладошками о шарик)

Мы капустку жмем, жмем. (сжимаем шарик в кулачке)

**«Игрушки»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

На большом диване в ряд *(поочередно катаем шарик к каждому*

*пальчику, начиная с большого)*

Куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять *(надавливаем шариком на кончики пальцев)*

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.

**«Мячик - ёжик»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Ежик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем*, (подбрасываем мячик вверх)*

Покатаем и потрем. *(прокатываем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем… *(катаем мячик по столу)*

Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

**«Домик»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

В этом домике пять этажей: *(катаем шарик по ладони)*   
На первом живет семейство ежей, *(надавливаем поочередно на каждыйпальчик)*

На втором живет семейство зайчат,  
На третьем - семейство рыжих бельчат,  
На четвертом живет с птенцами синица,  
На пятом сова - очень умная птица.  
Ну, что же, пора нам обратно спуститься:  
На пятом сова,  
На четвертом синица,  
Бельчата на третьем,  
Зайчата - втором,  
На первом ежи, мы еще к ним придем.

**«Орехи»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затемна левой.*

Мы научимся орехи

Между пальцами катать.  
*(Дети катают шарик между пальцами сначала одной руки, потом другой).*  
Это в школе нам поможет   
Буквы ровные писать.

**Массаж пальцев эластичным кольцом.**

*Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный,

самый толстый и большой. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик для того,

чтоб показывать его. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик самый длинный

и стоит он в середине. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик безымянный,

он избалованный самый. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

А мизинчик, хоть и мал,

очень ловок и удал. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

**«Мальчик-пальчик»**

*Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

- Мальчик-пальчик,

Где ты был? *(надеваем кольцо  Су-Джок на большой палец)*

- С этим братцем в лес ходил, *(надеваем кольцо  Су-Джок на указательный палец)*

 -С этим братцем щи варил, *(надеваем кольцо  Су-Джок на средний палец)*

-С этим братцем кашу ел*, (надеваем кольцо  Су-Джок на безымянный палец)*

-С этим братцем песни пел. *(надеваем кольцо  Су-Джо на мизинец).*

**Массаж пальцев эластичным кольцом**

*Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, *(прокатить по большому пальцу)*

Этот малыш-Ванюша, *(прокатить по указательному пальцу)*

Этот малыш-Алеша, *(прокатить по среднему пальцу)*

Этот малыш-Антоша, *(прокатить по безымянному пальцу)*

А меньшего малыша зовут Мишуткою, друзья. *(прокатить по мизинцу)*

На левой руке:

Эта малышка-Танюша,

Эта малышка-Ксюша, *(движения те же)*

Эта малышка-Маша,

Эта малышка-Даша,

А меньшую зовут Наташа.

**«Лесные звери».**

*Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот. *(поочередно надеваем кольцо на каждый палец)*

На зеленый, на лужок

Приходи и ты, дружок! *(катаем шарик по ладошке)*

**«Пальчики»**

*Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

Этот пальчик — в лес пошёл,  
Этот пальчик — гриб нашёл,  
Этот пальчик — занял место,  
Этот пальчик — ляжет тесно,  
Этот пальчик — много ел,  
Оттого и растолстел.

**«Моя семья»**

*Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

Этот пальчик — дедушка,  
Этот пальчик — бабушка,  
Этот пальчик — папенька,  
Этот пальчик — маменька,

Этот пальчик — я,

Вот и вся моя семья!

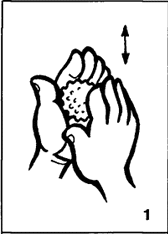
**«Работники»**

*Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

Ивану-большому — дрова рубить,  
Ваське-указке — воду носить,  
Мишке-среднему — печку топить,  
Гришке-сиротке — кашу варить,  
А крошке Тимошке — песенки петь,  
Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать.

1. Шарик держим прямыми ладошками, пальцы прижаты друг к другу. Катаем шарик в ладошках вперед-назад.

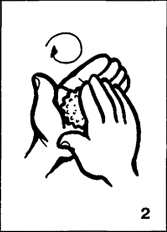


К Пятачку бежит медведь,

Чтобы к завтраку успеть,

Ух, ух, ух, ух –

Запыхался Винипух!

1. Шарик держим прямыми ладошками, пальцы прижаты друг к другу. Катаем шарик по ладошкам круговыми движениями.

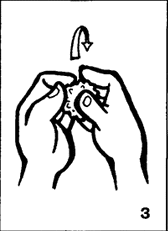
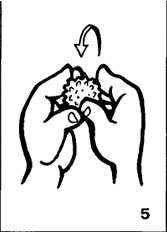
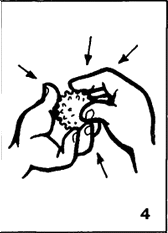
Варит кашу Пятачок

Чтоб блестел его бочок.

Винипух когда придет,

Он на хлеб намажет мед!

Для выполнения упражнений 3-5 держим шарик подушечками пальцев.

1. Крутим шарик пальчиками обеих рук вперед (от себя).
2. С небольшим усилием надавливаем подушечками пальчиков на «иголочки» шарика.
3. Крутим шарик пальчиками обеих рук назад (к себе). 

(выполняем 3 упражнение)

Покатился ежик с горки,

Растопырил все иголки.

*(*выполняем 4 упражнение):

Чтоб грибочков эдак пять,

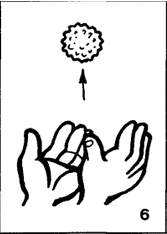
На иголки нанизать.

(выполняем 5 упражнение):

Возвращается домой –

Будет дома суп грибной!

1. Подкидываем шарик двумя руками на высоту 20—30 см и ловим его.



Мы подкидываем шарик,

Ловим здесь его и там,

Он ладошки, как комарик,

Колет и щекочет нам!

1. Берем шарик в ладошки, сцепляем пальцы в «замок», поднимаем локти и держим их горизонтально полу. Надавливаем ладонями на шарик.



Лепим, лепим мы котлетку

Не выходит ничего –

Этот шарик слишком плотный,

Нам никак не смять его!

1. Перекладываем шарик из одной ладошки в другую, по возможности увеличивая темп.



Испекли мы колобки,

Только скушать не смогли –

Колобки горячие

Обжигают пальчики!

Мы сначала их остудим,

А потом и кушать будем.