

Карточка упражнений с массажным шариком Су Джок и эластичным кольцом



1. «Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш.
Сделаем ему массаж.
Посильнее разотрём.
И к другому перейдём.

(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.)

2. «Крючочки»

Как наш пальчик изловчился.
И за шарик зацепился.
Буду шарик поднимать.
Свои пальцы обучать.

(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.)

3. «Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий шарик мой. Подружись сейчас со мной.

(Шарик на ладони катать каждым пальчиком.)

4. «Шарик»

Шарик я открыть хочу.
Правой я рукой кручу.
Шарик я открыть хочу.
Левой я рукой кручу.

(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.)

5. «Пинцет»

Дружат пальчики, не тужат
Им пинцет очень нужен.
Эй, кто ловкий, не зевай
Пинцетом шарик поднимай.

*(Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами:
большим - указательным, указательным - средним, средним -
безымянным, безымянным - мизинцем, как пинцетом поочередно
левой и правой рукой.)*

6. «Ловкие пальчики»

Я вам шарик покажу.
Двумя пальцами держу.

*(Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим
и указательным, большим и средним, большим и безымянным,
большим и мизинцем.)*

7. «Кручу - верчу».

Шарик пальцами кручу.
Здоровым быть всегда хочу.

*(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а
большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать:
большой - средний, безымянный - большой и т.д.)*

8. «Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.
Он хороший ученик.

*(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами:
большим и указательным, указательным и средним, средним и
безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности,
как по кочкам.)*

9. «Веселый мячик»

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.

*(Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в
соответствии с текстом)*

10. «Колкие иголки»

У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник
Нас уколёт можжевельник.

*(Дети катают мяч между ладонями движениями вверх-вниз
сначала медленно, затем увеличивая темп и приговаривают)*

11. «Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто
Есть в печи место
Испечем мы каравай
Перекладывай валяй.

(Сжимаем массажный мячик в правой руке, перекладываем в левую руки и сжимаем несколько раз энергично, сжимаем мяч обеими руками, катаем мяч ладошками)

12. «Веселый счет»

«Ежика» в руки нужно взять,
Чтоб иголки посчитать.
Раз, два, три, четыре, пять!
Начинаем счет опять.
Раз, два, три, четыре, пять!

*(Берем массажный мячик, катаем между ладошек, пальчиками одной руки нажимаем на шипики, перекладываем мячик в другую руку
пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

13. «Фрукты».

Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один.
Этот пальчик – слива, вкусная, красивая.
Этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос.
Этот пальчик – груша, просит. «Ну – кА, скушай!»
Этот пальчик – ананас,
(Дети поочередно разгибают пальчики из кулачка, надевая колечко,
Фрукт для вас и для нас.
(Дети катают шарик по ладошке)

14. «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать.
(Дети катают Су – Джок между ладонями)
В снежки играть, на лыжах бегать,
На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.
(Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки)

15. «Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть
(Дети катают Су – Джок между ладонями)
Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,
(Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки)
Пять пальцев мы в кулак зажем,
Пять видов транспорта мы назовем.
(Дети сжимают пальцы в кулачок)

16. «Домашние птицы».

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть гусенок,
У индюшки – индюшонок,
А у утки есть утенок.
(Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки)
У каждой мамы малыши
Все красивые, хороши!
(Дети катают Су – Джок между ладонями)

