

Пальчиковая гимнастика с шариком Су-Джок



«Дождик»

Капля раз, капля два,
Очень медленно сперва.

(стучим медленно шариком об ладонь)

А потом, потом, потом
Всё бегом, бегом, бегом.

*(стучим шариком об ладонь,
ускоряя темп)*

Мы зонты свои раскрыли,

(шарик находится под ладонью)

От дождя себя укрыли.

(сжимаем шарик в ладони).



«Урожай»

В огород пойдём,
Урожай соберём.

(катаем шарик на ладони вперёд-назад)

Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты,
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвём немножко

*(на каждую строчку прокатываем
шарик по пальцу)*

И вернёмся по дорожке.

*(катаем шарик круговыми движениями
на ладошке)*



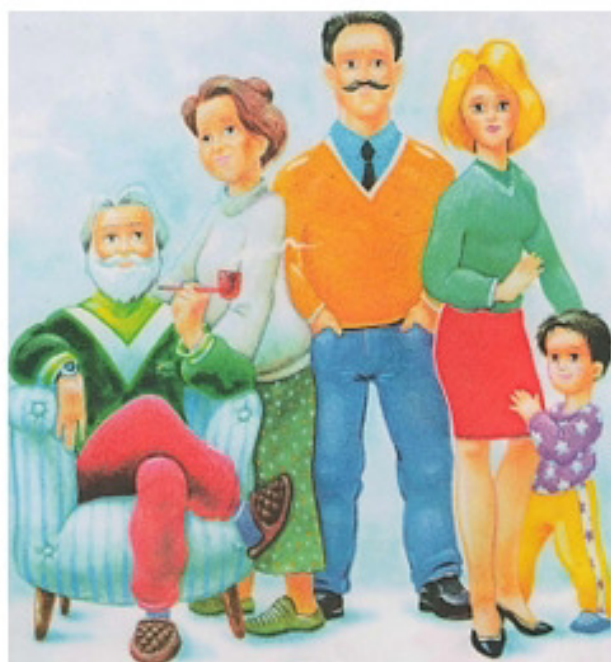
«Моя семья»

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
А вот этот пальчик – я.

(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)

Вот и вся моя семья!

(кольцо в центре ладони, сжатие в кулаке и разжатие всех пальцев одновременно)



«Доброта»

Если пальчики грустят –
(сжимаем и разжимаем шарик в руке)

Доброты они хотят.
(гладим шариком ладонь)

Если пальчики заплачут –
(стучим шариком по ладони)

Их обидел кто-то значит.
Наши пальцы пожалеем –
(гладим шариком ладонь)

Добротой своей согреем.
(дышим на руки)



«Совушка».

У глазастой совушки
Хищная головушка,

(катаем **шарик** круговыми движениями
на ладошке)

Пёрышки пушистые,
(катаем медленно **шарик** вперёд-
назад)

Ноженьки когтистые.
(шариком проводим по
ладошке)

Ловит мышек и зайчат
На охоте по ночам.



«Ёжик»

Наш волшебный мудрый ёжик
(прокатываем **шарик** по левой руке)

Не нашёл в лесу дорожек.
Ёжик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
(катаем между ладоней вертикально)

Если будем с ним играть
Ручки будем развивать.
(катаем между ладоней горизонтально)

Ловкими станут пальчики,
Умными – девочки, мальчики.

(катаем между ладоней по кругу,
правая рука сверху).



«Приветствие»

(поочередно надевать массажное
кольцо на каждый палец)

Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в родном краю –



(сжимаем и разжимаем кольцо в
руке)

Всех я вас приветствую!

(разводим руки в стороны)

«Транспорт»

Будем пальчиками играть –
(катаем шарик между ладонями
вперёд-назад)

Будем транспорт называть:
(сжимаем и разжимаем шарик в
руке)

Автомобиль, вертолёт,
Трамвай, метро и самолёт
(на каждое слово прокатываем
кольцо по пальцу)

Все пальцы мы в кулак
зажали,
(сжимаем шарик в ладошке)
Все виды транспорта назвали.
(пальцы разжимаем и шарик
остаётся на ладони)



«Профессии»

Много есть профессий знатных,
И полезных, и приятных.
(катаем **шарик** между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)

Повар, врач, учитель,
Продавец, строитель...
(нажимаем **шариком** на каждый палец)

Сразу всех не называю,
Вам продолжить предлагаю.
(катаем **шарик** между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)



«Вот сидит собака...»

Вот сидит собака в будке,
(сжимаем **шарик** в ладошке)

А потом бежит туда-сюда,
(**шарик** катаем вперед-назад на ладони)

Охраняет она дом,
(катаем **шарик** круговыми движениями на ладошке правой руки)

Чтоб спокойно жили в нем!



«Снежок»

Раз, два, три, четыре,

(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)

Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
И совсем-совсем не сладкий.

(катаем шарик между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)

Раз – подбросим,
Два – поймаем,
Три – подбросим,
И опять поймаем.

(действия соответствуют тексту)



«Были бы у ёлочки ножки...»

Были бы у ёлочки ножки,

(на каждое слово сжимаем шарик в правой руке)

Побежали бы они по дорожке.

(катаем шарик между ладонями вперёд-назад)

Заплясала бы она вместе с нами,

(катаем шарик между ладонями по кругу)

Застучала бы она каблучками.

(нажимаем шпиками на каждый пальчик)



«Белка»

Сидит белка на тележке.
(кольцо в руке, сжимаем и разжимаем ладонь)

Раздаёт она орешки.
Лисичке-сестричке,
(на каждое животное надеваем массажное кольцо Су-Джок)

Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Зайнке усатому.



«Бегемот»

Едет тихо на машине бегемот,
(медленно катаем шарик между ладонями вперёд-назад)

Потому что очень сильный гололёд!
(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)

Вдруг из-за угла появился еж.
(быстро прячем шарик в ладони, а потом ставим его на ладонь)

Испугался бегемот

И на тормоз быстро жмёт.

(шарик на ладони, а при слове «тормоз» быстро сжимаем шарик рукой)



«Гномики-прачки»

Жили-были в домике
(сжимаем шарик в ладошке).

Маленькие гномики:
(разжимаем шарик в ладошке)

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.
(нажимаем шариком на каждый палец)

Раз, два, три, четыре, пять,
(катаем шарик круговыми движениями на
ладошке в правую сторону)

Стали гномики стирать:
(катаем шарик круговыми движениями на
ладошке в другую сторону)

Токи – рубашки,

Пики – платочки,

Лики- штанишки,

Чики – носочки.

Мики умница был, всем водичку носил.
(надеваем пружинку на каждый палец)



«На параде»

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд зарядом.
(катаем шарик между ладонями вперёд-
назад)

Бодрым шагом мы идём.
(стучим шариком по ладони)

В нашу армию, ребята,
(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)

Просто так не попадём!
(показываем указательным пальцем в
правую и левую сторону)



«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
(катаем **шарик** круговыми движениями на ладонке в правую сторону)

Мы посуду перемыли:
(катаем **шарик** круговыми движениями на ладонке в другую сторону)

Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.
(надеваем **пружинку** на каждый палец)

Так мы маме помогали,
Что мы очень все устали.
(встряхиваем руки)



«Космос»

Раз, два, три, четыре, пять –
(нажимаем **шариком** на каждый палец)
В космос полетел отряд.
(катаем **шарик** круговыми движениями на ладонке)

Командир глядит в бинокль,
Что он видит впереди?
(упражнение «бинокль»)

Солнце, планеты, спутники, кометы
(нажимаем **шариком** на каждый палец)

И большую жёлтую луну.
(катаем **шарик** круговыми движениями на ладонке)



«Солнышко»

Нарисую солнышко на своей ладошке,
(катаем шарик между ладонями по кругу)

Пусть оно сияет хоть и понемножку.

(нажимаем штиками на каждый пальчик).

Полуюсь солнышком,

Поспешу с ним в сад-

Рассказать о солнышке поскорей друзь.



«Колочий ёжик»

Колочий ёжик.

Гладь мои ладошки, ёж!

(катаем шарик между ладошками)

Ты колочий, ну и что ж!

Я хочу тебя погладить!

(гладим шариком ладонь)

Я хочу с тобой поладить!

(дотрагиваемся каждым пальчиком до шипов)

