

# ***КАРТОТЕКА***

***игр и упражнений  
массажа***

***Су – Джок шарами  
и кольцами***

**Цель:** Повышение энергетики коры головного мозга.

### «Черепаша» (с шариком)

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

Шла большая черепаха  
И кусала всех от страха,  
Кусь, кусь, кусь, кусь,

(дети катают Су-Джок между ладоней)

(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» (с шариком)

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,  
пальца)

(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.

### Пальчиковая игра «Зайки на лужайке» (с шариком)

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)

### **Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)**

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.

### **Пальчиковая игра «Ёжик на дорожке» (с шариком)**

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 шарик на развернутой ладони)  
По грибам большой знаток! (Надавить на каждый пальчик поочередно)

### **Пальчиковая игра «Орехи» (с шариком)**

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

### **Пальчиковая игра «Ёжик маленький» (с шариком)**

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

Ёжик маленький замерз  
и в клубок свернулся. (крепко сжать шарик ладонью)  
Солнце ежика согрело,  
Ёжик развернулся. (открыть ладонь и показать шарик)

### Пальчиковая игра «Домик» (с шариком)

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 каждый пальчик)

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.

### Пальчиковая игра «Мячик - ёжик» (с шариком)

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

Ёжик колет нам ладошки, (катаем шарик в разных направлениях)  
Поиграем с ним немножко.  
Ёжик нам ладошки колет – (шариком ударяем по ладошке)  
Ручки к школе нам готовит.  
Мячик-ёжик 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 ёжика на стол, (кладем мячик на стол)  
Ручкой ёжика прижмем (ручкой прижимаем мячик)  
И немножко покатаем... (катаем мячик по столу)  
Потом ручку поменяем (меняем руки)

### **Пальчиковая игра «Игрушки» (с шариком)**

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.

### **Пальчиковая игра «Орешки для белочки» (с шариком)**

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.

### **Пальчиковая игра «Колючий ежик» (с шариком)**

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 пытит, пытит, пытит.

Мне по пальчикам бежит

И пытит, пытит, пытит.

Бегает туда, сюда,

Мне щекотно да, да, да. (движения шариком по пальцам)

Уходи, колючий ёж (пускаем по столу и ловим

В тёмный лес, где ты живёшь! подушечками пальцев)

### **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,	(прокатывать кольцо по пальцу)
самый толстый и большой.	
Этот пальчик для того,	(прокатывать кольцо по пальцу)
чтоб показывать его.	
Этот пальчик самый длинный	(прокатывать кольцо по пальцу)
и стоит он в середине.	
Этот пальчик безымянный,	(прокатывать кольцо по пальцу)
он избалованный самый.	
А мизинчик, хоть и мал,	(прокатывать кольцо по пальцу)
очень ловок и удал.	

### **Массаж пальцев эластичным кольцом «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!

### **Массаж пальцев эластичным кольцом «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.

### **Массаж пальцев эластичным кольцом «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.

### **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.

### **Массаж пальцев эластичным кольцом «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)



### «Мальчик-пальчик» (с массажными кольцами)

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-Джок на указательный палец).