

«Ёжик»

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

На клубочек ты похож.

На спине иголки

очень-очень колкие.

Хоть и ростом ёжик мал,

Нам колючки показал,

А колючки тоже

На ежа похожи.

(дети катают Су-Джок между ладонями)

(массажные движения большого пальца)

(массажные движения указательного пальца)

(массажные движения среднего пальца)

(массажные движения безымянного пальца)

(массажные движения мизинца)

(дети катают Су Джок между ладонями).



«Орешки»

*Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.*

(I часть упражнения)

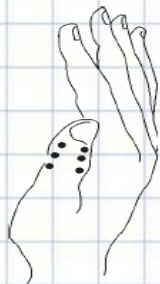
*Где орешник цвёл весной,
Там – мелькают пятки:
В одиночку и гурьбой
Носятся ребятки!
Славно трудятся дружки –
Устали не знают!
И орехами мешки
Туго набивают.
А орехов – много тут...
На всю зиму наберут!*

(II часть упражнения)



«Вот большой, смешной толстяк»

Вот большой, смешной толстяк,
Любит хвастать просто так.
Как дела? - спроси его.
Он подпрыгнет, крикнет: -Во!



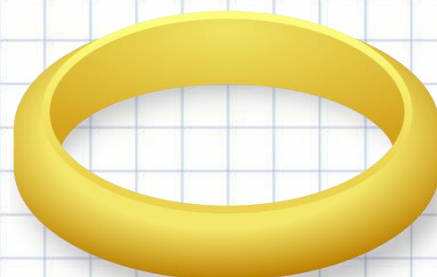
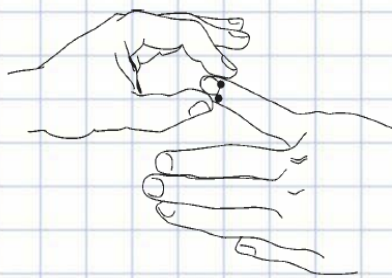
Пальчики здороваются
Придумано кем-то
Просто и мудро
При встрече здороваться:
- Доброе утро.
- Доброе утро! -
Солнцу и птицам.
- Доброе утро! -
- Улыбчивым лицам.
- И каждый становится
Добрым, доверчивым...
Пусть доброе утро
Длится до вечера.



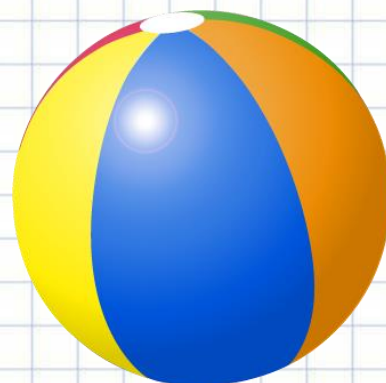
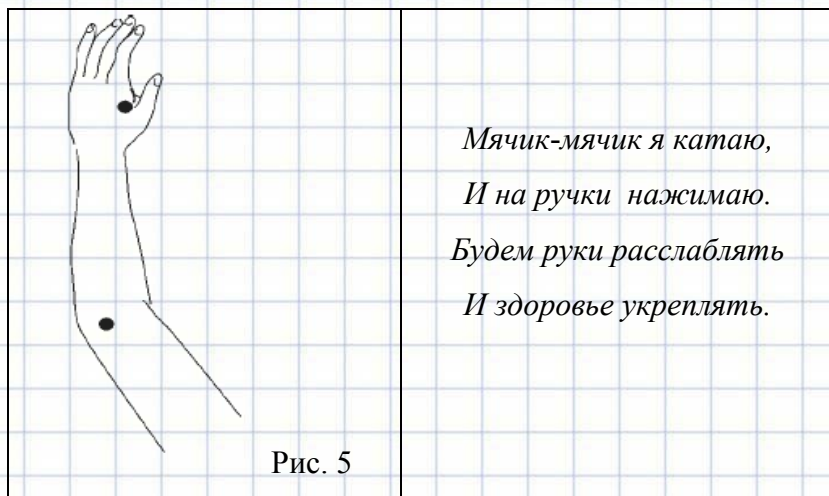
«Круглое колечко»

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.

Кольцо я на мизинец надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.
Мы научим пальчик свой
Кольцо надеть одной рукой.



«Мячик» (или «Кружочки»)

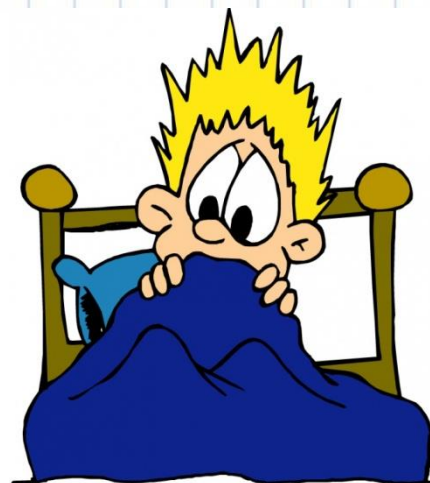


«Шарик НЕБОЮСЬКА»

Я все могу, ничего не боюсь,
Лев, крокодил, темнота — ну и пусть!
Волшебная кружочек мне помогает,
Я — самый смелый, я это знаю!



Повторить «заклинание» 3 раза,
обвести вокруг себя «кружочком» (шариком)



«Шарик НЕБОЮСЬКА» - 2

Мне ничего не страшно с другом:

Ни темнота, ни волк, ни вьюга,

Ни прививки, ни собака,

Ни мальчишка-забияка.

Вместе с другом я сильнее,

Вместе с другом я смелее.

Мы друг друга защитим

И все страхи победим!



«Пальчики»

- Мальчик-пальчик, Где ты был?

- С этим братцем в лес ходил,

- С этим братцем щи варил,

- С этим братцем кашу ел,

- С этим братцем песни пел

Этот пальчик — в лес пошёл,

Этот пальчик — гриб нашёл,

Этот пальчик — занял место,

Этот пальчик — ляжет тесно,

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

(надеваем кольцо на большой палец)

(надеваем кольцо на указательный палец)

(надеваем кольцо на средний палец)

(надеваем кольцо на безымянный палец)

(надеваем кольцо на мизинец) .

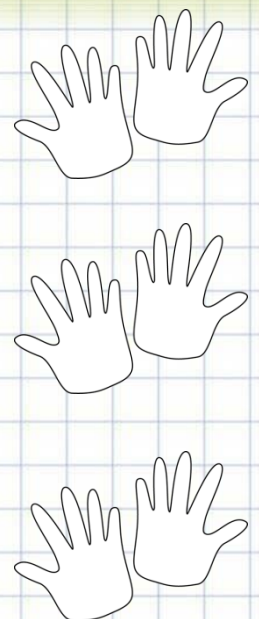
(надеваем кольцо на мизинец)

(надеваем кольцо на безымянный палец)

(надеваем кольцо на средний палец)

(надеваем кольцо на указательный палец)

(надеваем кольцо на большой палец)



Пальчиковая гимнастика «Весёлая тренировка» - 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.

«Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Массажировать и закреплять название пальцев.



Пальчиковая гимнастика «Весёлая тренировка» - 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.

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.

Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной.

Шарик на ладони катать каждым пальчиком.



Пальчиковая гимнастика «Весёлая тренировка» - 3

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

Надевать и прокатывать
кольцо на одноименные
пальцы обеих рук.

«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.



Пальчиковая гимнастика «Весёлая тренировка» - 4

«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.

«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.



Пальчиковая гимнастика «Весёлая тренировка» - 4

«Друзья»

Вместе пальчики друзья.

Колечко катим, ты и я.

Надевать кольцо на два
больших, на два указательных,
на два средних, на два
безымянных, на два мизинца.

«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.



«Крутится, вертится»

1 - руки развести в стороны;

2 - руки поднять вверх и
переложить шар из левой руки
в правую;

3 - руки развести в стороны;

4 - опустить руки;

5 – наклониться, шариком
покатать по левой коленке (шар
находится в правой руке,
получаются перекрестные
движения);

6 - руки поднять вверх и
переложить шар из правой
руки в левую;

7 - руки развести в стороны;

8 - опустить руки;

9 – наклониться, шариком
покатать по правой коленке
(шар находится в левой руке,
получаются перекрестные
движения);

10 – исходное положение.

Исходное
положение: ноги на
ширине плеч, руки
опущены вдоль
туловища, в левой
руке шарик су-Джок.



