

МБДОУ Курагинский детский сад №9 «Алёнушка»

КАРТОТЕКА «Су-Джок игры»



Составитель: воспитатель Изаак Елена Владимировна

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. «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.)

3. «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).

4. «Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной.

(Шарик на ладони катать каждым пальчиком.)

5. «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.)

6. «Мой веселый мячик»

Прыгал мячик по дорожке,

(катаем мячик между ладоней)

И попал в мои ладошки,

(Спрятали мячик в ладошках)

Будем мы с тобой играть, (перекладываем с одной руки в другую)

Мои ручки развивать.

Здравствуй мячик желтый бок,

(перекладываем мячик с одной ладошки в другую)

Кругленький как колобок.

Посиди в моих ладошках, (спрятать мячик в ладошках)

Отдохни на них немножко.

Я тебя слегка сожму (катаем мячик в ладошках)

Покатаю, покручу,

А потом пуцу в лесок, (подбрасываем мячик и ловим)

Прыгай дальше колобок.

7. «Мяч»

Здравствуй мячик интересный

(перекладываем мячик с одной руки в другую)

Для ребятки ты полезный

Мы с тобой хотим поиграть,

(катаем мячик между ладоней)

Свои ручки развивать.

Мы сожмем тебя немножко

(сжимаем мячик в руках)

И тихонько разожмем

А потом тебя подбросим, (подбрасываем и ловим мячик)

И тихонечко потрем.

8. «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.)

9. «Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем массажный мячик в правой руке)

Есть в печи место (перекладываем в левую руки и сжимаем)

Испечем мы каравай (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекладывай валяй. (катаем мяч ладошками)

10. «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.)

11. «Крючочки»

Как наш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

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

12. «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)

13. «Мячик-ежик»

Мячик-ежик мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймем, (можно просто поднять мячик вверх)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шпики)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем... (ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

14. «Колючий ежик»

Гладь мои ладошки, ежик!
Ты колючий, ну и что же?
Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить!
(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальчиками до колючек)

15. «Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем массажный мячик в правой руке)
Есть в печи место (перекладываем в левую руки и сжимаем)
Испечем мы каравай (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)
Перекладывай валяй. (катаем мяч ладошками)

16. «Ежик»

Бегал ежик по дорожке, (катаем мячик между ладошек)
У него устали ножки.
Проходи в мои ладошки, (зажать мячик в ладошках)
Отдохни на них немножко.
А потом беги опять (подбрасываем мячик вверх и ловом)
Дружно весело играть.
Мячик в руки мы возьмем
(перекладываем мячик с одной руки в другую)
Крепко накрепко сожмем (сжимаем мячик в ладошках)
С ним немножко мы поиграем (подбрасываем вверх)

В наших ручках покатаем. (катаем мячик в ладошках)

17. «Веселый счет»

«Ежика» в руки нужно взять, (берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

18. «В огороде и в саду»

В огороде ли, в саду (круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук)

Фрукты, овощи найду,

Там картофель, апельсины (соединение мизинцев)

Дыня, репа, мандарины, (соединение безымянных пальцев).

Лук, лимон и кабачок, (соединение указательных пальцев)

И у всех отличный вкус! (пальцы в «замке» - сжатие массажного мяча.)

19. «Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем массажный мячик в правой руке)

Есть в печи место (перекладываем в левую руки и сжимаем)

Испечем мы каравай (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекладывай валяй. (катаем мяч ладошками)

20. «Поиграем» (игры с массажным мячиком)

Мячик сильно пожимаю

И ладошку поменяю.

(Сжимать мячик правой рукой, затем левой.)

«Здравствуй, мой любимый мячик! »

Скажет утром каждый пальчик.

(Удерживать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.)

Крепко мячик обнимает,

Никуда не выпускает.

(Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем.)

Только брату отдает:

Брат у брата мяч берет.

(Передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами, в соответствующие

пальцы левой руки.)

Два козленка мяч бодали

И другим козлятам дали.

(Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т.

д.)

По столу круги катаю,

Из-под рук не выпускаю.

Взад-вперед его качу;

Вправо-влево — как хочу.

(Катать мяч ладонью правой руки вправо-влево, назад – вперед.)

Танцевать умеет танец

На мяче мой каждый палец.

(Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и

мизинцем.)

Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч гоняю.

(Катать мяч всей длинной пальцев правой руки.)

Мячик мой не отдыхает —

Между пальцами гуляет.