**Игровые упражнения в стихах для Су-Джок терапии в коррекционно-педагогическом процессе**

В своей работе с детьми мы использует такую нетрадиционную технологию – как «Су-джок терапия». Приемы Су - Джок терапии используем с целью общего укрепления организма, для развития речи детей, для развития мелкой моторики пальцев рук, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляция в определённом ритме.

("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Согласно учению восточных целителей, которое пользуется популярностью уже много веков, активные точки, расположенные на пальцах рук и стоп, отвечают за правильную работу различных внутренних органов (например, мизинец – сердце, безымянный – печень и почки, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека, а также тесно связаны с эмоциональной и волевой сферой.

**Цели:**

* Общее укрепление организма с помощью массажа кистей рук шариком Су-джок;
* Развивать мелкую моторику детей с помощью шариков Су-Джок;
* Корректировать и развивать речь с помощью использования Су – Джок терапии.

**Задачи:**

* Воздействовать на биологически активные точки по системе Су –Джок, с целью укрепления организма;
* Стимулировать речевые зоны коры головного мозга;
* Развивать мелкую моторику пальцев рук.

**Приемы Су – Джок терапии:**

Массаж специальным шариком (Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом) Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

И следующий прием это:

Массаж эластичным кольцом (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Существует множество игровых стишков, игр для данной технологии. Вот некоторые из них, которые мы используем в своей работе с детьми.

**Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются:**

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков. /они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат/

**Игровые упражнения в стихах.**

**Детский сад:**

**«Наша группа»** (колечко)  
В нашей группе все друзья.  *Сжимаем и разжимаем пальцы*  
Самый младший – это я. *Надеваем колечко поочерёдно на каждый палец*  
Это Маша,  
Это Саша,  
Это Юра,  
Это Даша.  
**«Мальчики и девочки»** (шарик)  
Дружат в нашей группе  *Катаем шарик между ладонями*  
Девочки и мальчики.  
Мы с тобой подружим  *Сжимаем шарик в кулаке*  
Маленькие пальчики.  
Раз, два, три, четыре, пять  *Гладим шариком пальчики поочерёдно*  
Начинай считать опять.

**Осень (урожай – ягоды, грибы, овощи, фрукты):**

**«Ягоды»** (колечко)

Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник, смородина и земляника

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Запомнил ягоды я наконец. Что это значит?

*Поднимают плечи, удивляются.*

Я – молодец! *Большой палец вытягивают вперед.*

**«Ягоды»** (колечко+шарик)  
Раз, два, три, четыре, пять,  *Прыгаем шариком по ладошке*  
В лес идем мы погулять –  
За черникой, за малиной,  *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
За брусникой, за калиной.  
Землянику мы найдем  
И братишке отнесем.

**«Грибы»** (колечко+шарик)

Я корзинку в лес беру, там грибы я соберу.

*Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают шарик.*

Удивляется мой друг. «Сколько здесь грибов вокруг!»

*Показывают удивление, разводят руки в стороны*

Подосиновик, масленок, подберезовик, опенок,

Боровик, лисичка, груздь – не играют в прятки пусть!

Рыжики, волнушки найду я на опушке.

Возвращаюсь я домой, все грибы несу с собой.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

А мухомор не понесу, пусть останется в лесу!

*Большой палец левой руки оставляют, грозят ему.*

**«Грибы»** (шарик)  
Все зверушки на опушке  *Катаем шарик круговыми движениями*  
Ищут грузди и волнушки.  
Белочки скакали,  *Прыгает шарик по ладошке*  
Рыжики срывали.  
Лисичка бежала,  *Гладим шариком ладошку*  
Лисички собирала.  
Скакали зайчатки,  *Прыгает шарик по ладошке*  
Искали опятки.  
Медведь проходил,  *Шагает шарик по ладошке*  
Мухомор раздавил.

**«Урожай»** (шарик)

В огороде много дел.

Урожай у нас поспел.

Помидор и кабачок,

Перец, лук и чесночок.

Свекла, репа, редька, лук.

Много овощей вокруг!

*Катаем мяч по поверхности стола круговыми движениями.* *Попеременно сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.* *Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

**«Овощи»** (колечко+шарик)

У девчушки Зиночки овощи в корзиночке,

*Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают шарик*

Вот пузатый кабачок положила на бочок,

Перец и морковку уложила ловко,

Помидор и огурец.

*Дети одевают колечко на пальцы, начиная с большого.*

Наша Зина – молодец!

*Показывают большой палец.*

**«Овощи»** (шарик)  
Раз – капуста, два – горошек,  *На каждый счёт гладим шариком пальчики поочерёдно*  
Три – редис такой хороший.  
А четыре – репка, желтый мячик крепкий.  
Пять – пузатый кабачок,  
Все зажали в кулачок. *Сжимаем шарик в кулаке*

**«Капустка»** (шарик)

Мы капусту рубим, рубим, (*ребром ладони стучим по шарику)*

Мы капусту солим, солим, *(подушечками пальцев трогаем шарик)*

Мы капусту трем, трем *(потираем ладошками о шарик)*

Мы капусту жмем, жмем.

*(сжимаем шарик в кулачке)*

**«Горошки»** (шарик)

У меня в руках горошки,

*Катают шарик круговыми движениями*  
Покатаю их немножко,  
Покатаю их в ладошках  
И насыплю на дорожку.  
Будут курочки клевать,

*Шарик прыгает по ладошке*  
Раз, два, три, четыре, пять.

**«Фрукты»** (колечко+шарик)

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, одевая колечко.*

Фрукт для вас и для нас.

*Дети катают шарик по ладошке.*

**«Фрукты»** (колечко+шарик)  
Красные яблоки зреют в саду. *Катаем шарик круговыми движениями*  
В сад погулять я с корзинкой иду.  
Что я в корзинку свою положу? *Делаем ладошку «корзинкой»*  
Вы посчитайте, а я расскажу.  
Груши, сливы и айву, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
По порядку назову.  
Абрикосы и гранат.  
Сосчитали все подряд?  
Персик, спелый виноград,  
Много яблок и гранат.  
Очень спелую хурму  
Тоже я с собой возьму.  
**«Фрукты»** (шарик)  
Вот на белом блюде в ряд *Катаем шарик между ладонями*  
Фрукты спелые лежат:  
Раз – чудесный апельсин, *Нажимаем шариком на каждый палец поочередно*  
Два – душистый мандарин,  
Три – в атласном платье слива,  
Аппетитна и красива!  
А четыре – это груша.  
Хочешь эту грушу скушать?

**«В саду»** (шарик)

Это спелый абрикос.

Он в саду на ветке рос. *Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

В сад с корзиной мы пойдём,

Яблок спелых мы наберём. *Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.*

Не ленись, и помогай,

Собирать нам урожай.  *Катаем мяч между ладонями движениями вверх-вниз.*

**«Осень»** (колечко+шарик)  
Раз, два, три, четыре, пять,  *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
Будем листья собирать.

Листья березы,  *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*

Листья рябины,  
Листики тополя,  
Листья осины,  
Листики дуба мы соберем,  
Маме осенний букет отнесем. *Сжимаем шарик в ладошке*

**«Осень»** (шарик)

Дождик, дождик озорной,

Поиграть пришёл со мной.  *Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.*

Капли весело стучат

Кап-кап-кап. *Сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.*

Листья кружатся, летят,

С ветром поиграть хотят. *Катаем мяч круговыми движениями между ладонями.*

Осень в гости к нам пришла.

Непогоду привела. *Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

**«Поздняя осень»** (шарик)

Солнышко греет уже еле – еле,

Перелетные птицы на юг улетели,

Голы деревья, пустынны поля,

Первым снежком принакрылась земля.

Река покрывается льдом в ноябре –

Поздняя осень стоит на дворе.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

**«Дождик»** (шарик)

Дождик по лесу гулял, *Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.*

Дождик песню напевал:

Кап-кап, кап-кап-кап. *Энергично сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.*

Всё не кончится никак.

**Животные:**

**«Дикие звери зимой»** (колечко+шарик)

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспит,

Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.

Только заиньке не спится – убегает от лисицы.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

**«Животные жарких стран»** (колечко+шарик)

За мамой слонихой шагает слоненок,

За тигрицей – шагает тигренок,

За львицей шагает маленький львенок,

За верблюдицей бежит верблюжонок,

За зеброй спешит полосатый зебренок,

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

За кем же торопится каждый ребенок.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

**«Дикие животные весной»**

Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки*.

**«Домашние птицы»** (колечко+шарик)

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

**«Домашние животные»** (колечко+шарик)

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья? Поросятами!

Довольна коза своими козлятами,

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки*.

А я довольна своими ребятами!

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

**«Мышата»** (колечко)

Этот мышонок в норке сидит,

Этот мышонок в поле бежит,

Этот мышонок колосья считает,

Этот мышонок зерно собирает,

Этот мышонок кричит:

«Ура, все собирайтесь, обедать пора!»

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки*.

**«Черепаха»** (шарик)

Шла большая черепаха *(дети катают Су-Джок между ладоней)*

И кусала всех от страха,

Кусь, кусь, кусь, кусь*, (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).*

**«Ежик»** (шарик)

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, *(массажные движения безымянного пальца)*

А колючки тоже *(массажные движения мизинца)*

На ежа похожи. *(дети катают Су-Джок между ладонями)*

**«Ежик»** (шарик)

Ежик маленький замерз

И в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*

Солнце ежика согрело,

Ежик развернулся. *(открыть ладонь и показать шарик)*

**«Ежик»** (шарик)

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

*(дети катают Су-Джок между ладонями)*

**«Еж»** (шарик)

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

*Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:*

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

*Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог.*

**«Ежик»** (шарик)

Ежик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик 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 ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем… *(катаем мячик по столу)*

Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

**«Ёжик»** (шарик)

Этот ежик хочет спать,

Этот ежик прыг в кровать,

Этот ежик прикорнул.

Этот уж давно уснул.

Этот хоть еще не спит,

Но тихонечко лежит.

Тише, тише, не шумите,

Ежиков не разбудите. *(прокатываем между ладошек)*

**«Ёжик»** (шарик)

Ежик, ежик колкий, где твои иголки, *(дети катают Су-Джок между ладоней)*

Нужно бельчонку сшить распашонку,

Починить штанишки шалуну-зайчишке,

Фыркнул ежик, отойдите, не просите, не спешите,

Если отдам иголки съедят меня волки. *(дети катают Су-Джок между ладоней)*

**«Игра с ёжиком»** (шарик)

Ёжик выбился из сил – яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока – надо их размять слегка.

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка.

Ёж в лесочек убежал, нам *«спасибо»* пропищал!

*(жалеть ёжика, гладить, разминать, чесать, щекотать, катать по столу с нажимом, когда показывают, как убежал)*

**«Ежик»** (шарик)

*(Движения соответствуют тексту).*

«Ежик» в руки нужно взять,

Чтоб иголки посчитать*.*

Раз, два, три, четыре, пять! *(Пальчиком нажимаем на иголки)*

**«Мой ежик»** (шарик)

Пустим ежика на стол, *(берем массажный мячик катаем между ладошек)*

Ручкой ежика прижмем (*пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*

И немножко покатаем *(кладем мячик на стол ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем*. (меняем ручку и тоже катаем мячик)*

**«Ежик»** (шарик)

Ежика возьмем в ладошки *(берем массажный мячик*)

И потрем его слегка, *(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)*

Разглядим его иголки,

Помассируем бока.

Ежика в руках кручу, *(пальчиками крутим мячик)*

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках

– Не достанет его кошка. *(прячем мячик в ладошках прижимаем ладошки к себе)*

*(меняем ручку, делаем тоже самой)*

**«Ежик без головы и ножек»** (шарик)

Катится колючий ежик

*(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)*

Нет ни головы, ни ножек. По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит. Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? Да, да, да!

(*перебираем мяч пальчиками)*

Уходи, колючий еж,

В темный лес, где ты живешь!

*(движения мячом по пальчикам)*

*(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)*

**«Ежик и грибы»** (шарик)

Ежик выбился из сил – Яблоки, грибы носил. *Катаем мяч по рукам.*

Мы потрем ему бока – Надо их размять слегка. *Катаем мячик по своим бокам*.

А потом разгладим ножки, Чтобы отдохнул немножко. *Катаем мяч по своим ножкам*

А потом почешем брюшко, Пощекочем возле ушка. *Катаем мяч по животу*

Еж в лесочек убежал,

Нам «спасибо» пропищал.  *Ладонью покатать мяч по столу с нажимом*

**«Ежик и мышки»** (шарик)

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок *(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)*

Встал с утра, и в лес – гулять, *(поднять руки вверх)*

Чтоб друзей всех повидать. *(перебирать мяч пальцами)*

Ежик топал по тропинке *(прокатываем мяч по одной коленке вперед прокатываем мяч по другой коленке назад)*

И грибочек нес на спинке.

Ежик топал не спеша,

Тихо листьями шурша.

А навстречу скачет зайка, *(постучать мячом по столу)*

Длинноухий Попрыгайка,

В огороде чьем-то ловко

Раздобыл косой морковку!

**«Зайки»** (шарик)

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)*

**«Медведь»**(шарик)

Шел медведь к своей берлоге

Да споткнулся на пороге

«Видно очень мало сил

Я на зиму накопил»-

Так подумал и пошел

Он на поиск диких пчел.

Все медведи сладкоежки,

Любят есть медок без спешки,

А наевшись, без тревоги

До весны сопят в берлоге.

*Прижимающий самомассаж подушечек пальцев*

**«Медведица»** (шарик)

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.

**«Лужок»** (колечко+шарик)

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)*

**«Пальчики-зверушки»** (шарик)  
Пальчик – зайчик, *Поочерёдно нажимаем шариком на каждый палец*  
Пальчик – волк,  
Серый волк – зубами щелк,  
Пальчик – рыжая лиса,  
Лиска-лисонька краса,  
Пальчик – ежик,  
Пальчик – мишка,  
А кулак похож на шишку! *Сжимаем кулак*

**Зима:**

**«Зимние забавы»** (колечко+шарик)

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 одевают колечко на пальчики, начиная с*

*мизинца правой руки.*

**«Новый год»** (колечко+шарик)

Праздник приближается, ёлка наряжается.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Мы развешали игрушки, бусы, шарики, хлопушки.

А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*

*мизинца правой руки.*  
**«Что принес нам Дед Мороз»** (колечко+шарик)  
Беспокоит нас вопрос: *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
«Что принес нам Дед Мороз?»  
Открываем мы пакет.  
И чего в нем только нет!  
Апельсин большой душистый,  *Массируем каждый пальчик поочерёдно колчком*  
Зайка беленький пушистый,  
Шоколадная лошадка  
И для пупсика кроватка,  
Два воздушных шарика,  
Книжка про смешариков  
И такой большой трансформер,  
И солдат в парадной форме,  
И кокосовый орех,  
И в мешочке красном смех.  
Вот так Дедушка Мороз! *Катаем шарик между ладонями*  
Он сегодня нам принес  
Замечательных подарков  
Целый, целый, целый воз!

**Дом:**

**«Посуда»** (колечко+шарик)

Девочка Иринка порядок наводила.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Девочка Иринка кукле говорила.

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке, хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль, конечно, в солонке!»

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*

*мизинца правой руки.*

**«Посуда» (колечко)**  
Вот большой стеклянный чайник, *Массажируем колечком поочерёдно каждый палец*  
Очень важный, как начальник.  
Вот фарфоровые чашки,  
Очень хрупкие, бедняжки.  
Вот фарфоровые блюдца,  
Только стукни – разобьются.  
Вот серебряные ложки,  
Голова на тонкой ножке.  
Вот пластмассовый поднос.  
Он посуду нам принес.

**«Мебель**» (колечко+шарик)  
Раз, два, три, четыре, *Катаем шарик между ладонями*  
Много мебели в квартире.  
В шкаф повесим мы рубашку, *Поочерёдно надеваем колечко на каждый палец*  
А в буфет поставим чашку.  
Чтобы ножки отдохнули,  
Посидим чуть-чуть на стуле.  
А когда мы крепко спали,  
На кровати мы лежали.  
А потом мы с котом  
Посидели за столом,  
Чай с вареньем дружно пили. *Катаем шарик между ладонями*  
Много мебели в квартире.  
 **«Мебель»** (колечко+шарик)

Мебель я начну считать кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*

*мизинца правой руки.*

Вот сколько мебели назвал.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

**«Одежда»** (колечко)

Постираю чисто, с толком.

*Дети делают движения кулачками, имитирующие стирку.*

Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и майку,

А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*

*мизинца правой руки.*

Вот устали мой руки!

*Встряхивают обе руки.*

**«Одежда»** (шарик)  
Чищу щеткой я одежду. *Катаем шарик между ладонями*  
Станет чистою, как прежде.  
Раз, два, три! Раз, два, три! *Проводим шариком по пальцам*  
Вот как чисто! Посмотри! *Катаем шарик между ладонями*  
**«Обувь**»(колечко)  
Как у нашей кошки *Надеваем поочерёдно колечко на каждый палец*  
На ногах сапожки.  
Как у нашей свинки  
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький  
Надевает валенки.  
А Сыночек Вовка –  
Новые кроссовки.  
Вот так, *Сжимаем и разжимаем пальцы*  
Вот так, новые кроссовки.

**Весна:**

**«Весна» (шарик)**  
Иди, весна, иди, красна, *Катаем шарик вперёд-назад*  
Принеси ржаной колосок, *Массируем шариком поочерёдно каждый пальчик*  
Овсяный снопок,  
Яблоки душистые,  
Груши золотистые,  
Большой урожай в наш край.

**«Перелетные птицы»** (колечко+шарик)

Тили – тели, тиле – тели,

С юга птицы прилетели!

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко.

Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей.

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж –

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*

*мизинца правой руки.*

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели!

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*  
**«Кормушка»** (шарик)  
Сколько птиц к кормушке нашей *Сжимаем и разжимаем шарик в ладошке*  
Прилетело? Мы расскажем:  
Две синицы, воробей, *Массируем поочерёдно каждый палец шариком*  
Шесть щеглов и голубей,  
Дятел в пестрых перышках.  
Всем хватило зернышек.  
**«Птицы вернулись»** (шарик)  
К нам с весной тепло вернулось, *Катаем шарик между ладонями круговыми движениями*  
Солнце в небе улыбнулось.  
Возвратились , наконец  
Грач, кукушка и скворец,  *Гладим шариком поочерёдно каждый палец*  
Гуси, лебеди, чижи,  
Утки, ласточки, стрижи,  
А последний - дрозд – длинный хвост

**«Подводный мир»** (колечко+шарик)

Посмотри скорей вокруг!

Что ты видишь, милый друг.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Здесь прозрачная вода, плывет морской конек сюда,

Вот медуза, вот кальмар, это рыба шар.

А вот расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с*

*мизинца правой руки.*

**«Рыбки»** (шарик)

Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

*(перекидывать шарик из руки в руку)*

То сожмутся, разожмутся,

То зароются в песке,

*(сжимать, разжимать шарик в кулачке)*

**«Транспорт»** (колечко+шарик)

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Пять пальцев мы в кулак зажмем,

Пять видов транспорта мы назовем. *Дети сжимают пальцы в кулачок.*

**«Насекомые»** (колечко+шарик)

Дружно пальчики считаем – насекомых называем.

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зеленым брюхом.

*Поочередно одевают колечко на пальчики*

Это кто же тут звенит, ой, сюда комар летит!

**«Насекомые»** (шарик)   
Дружно пальчики считаем  *Катаем шарик между ладонями*  
Насекомых называем.  
Бабочка, кузнечик, муха,  *Нажимаем шариком на каждый палец*  
Это жук с зелёным брюхом.  
Это кто же тут звенит  
Ой, комар сюда летит

**Разное:**

**«Куклы»** (шарик)

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.

**«Гном»** (шарик)

Шел по лесу добрый гном

С разноцветным колпачком

Шел и песню напевал

И в развалочку шагал

*(Массаж укалыванием пальцев шариком***,** *дети повторяют стишок вместе с воспитателе).*

**«Испечем мы каравай»** (шарик)

Месим, месим тесто *(сжимаем шарик в правой руке)*

Есть в печи место *(перекладываем в левую руку и сжимаем)*

Испечем мы каравай *(несколько раз энергично сжимаем шарик руками)*

Перекладывай, валяй. *(катаем шарик ладошками)*

**«Колкие иголки»** (шарик)

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки

Но ещё сильней, чем ельник вас уколет можжевельник

*(катать мяч вверх-вниз, приговаривая сначала медленно, затем увеличивать темп).*

**«Еловые шишки»**(шарик или шишка)

Раз, два, три, четыре, пять

Шишку будем мы катать

Шишку будем мы катать

Раз, два, три, четыре, пять

Еловая шишка колет ладошки

Мы покатаем шишку немножко.

**«Гномики-прачки»** (колечко+шарик)  
Жили-были в домике  *Катаем шарик между ладонями вперёд-назад*  
Маленькие гномики:  
Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.  
Раз, два, три, четыре, пять, *Прыгаем шариком по ладошке*  
Стали гномики стирать:  
Токи – рубашки, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
Пики – платочки,  
Лики – штанишки,  
Чики – носочки.  
Мики умница был,  
Всем водичку носил.  
**«Игрушки»** (шарик)  
У меня живут зверушки, *Катаем шарик между ладонями*  
Симпатичные игрушки:  
Раз – котенок, два – козленок, *На каждый счёт сжимаем и разжимаем шарик*  
Три – румяный поросенок,  
И еще большой коняга,  
И щенок Трезор, дворняга.  
**«На прогулку»** (колечко+шарик)  
Раз, два, три, четыре, пять, *Катаем шарик между ладонями*  
Мы во двор идем гулять.  
Мы во двор идем гулять.  
Что с собой мы будем брать? *Пожимают плечами*  
Раз – лопатка, два – ведерко, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*  
Три – ушастый пес Трезорка,  
А четыре – грузовик,  
В нем возить я все привык.  
Пять – любимый красный мячик,  
Он катается и скачет,  
Шесть – сестрёнкина скакалка,  
Что порвал ее я – жалко.  
Семь – резиновый котенок,  
Восемь – розовый утенок,  
Девять – формочек гора,  
Десять – новая игра.  
Я хочу тебя спросить: *Пожимают плечами*  
«Как все это выносить?»

**«Орех»** (шарик или орех)

Прокачу я свой орех

По ладоням снизу вверх,

А потом обратно –

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю мой орех,

Чтобы стал круглее всех.

Вокруг Земли Луна летает,

А вот зачем – сама не знает.  *(движения по тексту)*

**«Колобок»** (шарик)

Пироги испечь хочу. *Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

Руками тесто замешу.

Посильнее разомну.

В колобок превращу.

Испеку я колобок. *Катаем мяч по поверхности стола или между ладонями круговыми движениями.*

Колобок румяный бок.

**«Каравай»** (шарик)

Месим, месим тесто,

Есть в печурке место. *Энергично сжимаем мяч обеими руками*

Испечём мы каравай

Перекладывай, валяй*. Перекладываем то в левую руку, то в правую руку.*

**Пальчики:**

**«Будь здоров!»** (шарик)

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.*

**«Мальчик-пальчик»** (колечко)

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).*

**«Пальчики»** (колечко)

Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть.

Мы колечко взяли и на пальчик одеваем.

Раз-пальчик большой он красивый такой.

Два - пальчик указательный очень обаятельный.

Три - пальчик средний он совсем не вредный.

Четыре - безымянный пальчик очень славный.

Пять - мизинчик маленький счастливчик.

«**Прогулка**» (колечко)

Вышли пальчики гулять

*(поочередно надевать кольцо на каждый палец)*

Этот пальчик гриб нашел

Этот пальчик чистить стал

Этот пальчик жарить стал

Этот пальчик грибы съел, от того и потолстел.

*(Выполнять сначала правой, потом левой рукой)*

**«Мы колечки надеваем»** (колечко)

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров ты, пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

*Массажировать и закреплять название пальцев.*

**«Пальчик»** (колечко)

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

*Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук.*

**«Пальчик»** (колечко)

Мы научим пальчик свой

Кольцо надеть одной рукой.

**«Друзья»** (колечко)

Вместе пальчики друзья.

Колечко катим, ты и я.

*Надевать кольцо на каждый пальчик.*

**«Пальчики»** (колечко)

*При массаже пальцев эластичным кольцом, дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, сначала на правую затем на левой руке, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

Раз – два – три – четыре – пять,/*разгибать пальцы по одному/*

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

**«Семья»** (колечко)

Этот пальчик — в лес пошёл,

Этот пальчик — гриб нашёл,

Этот пальчик — занял место,

Этот пальчик — ляжет тесно,

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

**«Пальчики»** (колечко)

*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

**«Семья»** (колечко)

Этот пальчик — дедушка, *(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*

Этот пальчик — бабушка, *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

Этот пальчик — папенька, *(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Этот пальчик — маменька, *(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

Этот пальчик — Ванечка *(Танечка, Данечка и т. д.) (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец) .*

**«Родные братья»** (колечко)

Ивану большому — дрова рубить, *(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*

Ваське-указке — воду носить, *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

Мишке-среднему — печку топить, *(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Гришке-сиротке — кашу варить, *(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

А крошке Тимошке — песенки петь,

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать. *(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец) .*

**«Пальчики»** (колечко)

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

*(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).*

**Шарики:**

**«Шарик»** (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.*

**«Шарик пальчиком катаю»** (шарик)

Шарик пальчиком катаю.

Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной.

*Шарик на ладони катать каждым пальчиком.*

**«Пинцет»** (шарик)

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.*

**«Шарик»** (шарик)

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.*

**«Кручу - верчу»** (шарик)

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

*Перебирать шарик пальцами.*

**«Прыжки»** (шарик)

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.*

**«Волшебный шарик»** (шарик)

Этот шарик непростой, *-(любуемся шариком на левой ладошке)*

Он колючий, вот какой. - *(накрываем правой ладонью)*

Будем с шариком играть - *(катаем шарик горизонтально)*

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем -(*катаем шарик вертикально)*

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем *-(катаем шарик горизонтально)*

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, катаем *-(катаем шарик вертикально)*

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -*(катаем шарик в центре ладошки)*

Сильней на шарик нажимаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*

В ручку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*

В ручку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем. *(Выполняем движения в соответствии с текстом)*

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём,

Заниматься мы начнём.

*(Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки, грецкий орех и тд., главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз: наклейка, конфета, мелкая игрушка (зависит от фантазии и возможностей взрослых).*

**«Мяч»** (шарик)

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.

**«Мяч»** (шарик)

*(Движения выполняются по тексту)*

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк!

Мяч катаю между рук!

**«Мяч»** (шарик)

В руки мячик я возьму.

Посильней его сожму.

Это – правая рука,

Это – левая рука.

Знаю я наверняка. *Движения соответствуют тексту.*

**«Ладошки»**(шарик)

Раз, два, три, четыре, пять

Будем шарик мы катать

По ладошке прокачу

И ее пощекочу

Шар по кругу я катаю

И ладошку разминаю

И по пальцам прокачу

Каждый я пощекочу.

Вверх-вниз, вверх-вниз

Шар по пальчику катись.

Сильно шарик я сожму подержу и разожму.

**«Помощники»** (шарик)

Вот помощники мои. *(показать пальцы)*

Их, как хочешь поверни.

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

*(шариком провести по руке, до локтя)*

Чок, чок, чок, Чок, чок, чок –

Скачет резвый табунок.

*(повторить с другой рукой)*

**«Этот шарик не простой»** (шарик)

Этот шарик не простой весь колючий вот такой

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре. Пять нам пора и отдыхать!

*(Движения соответствуют тексту)*

**Сказка «ЁЖИК»** (шарик +колечко)

Жил был ёжик *(показываем шарик-массажёр).* Он был колючий *(обхватываем ладонью правой, затем левой руки)*. Как-то раз, пошёл он погулять *(катаем по кругу на ладони)*. Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней *(катаем от ладони к мизинчику* *и обратно)*, вернулся на полянку *(катаем по кругу на ладони*), опять побежал по полянке *(катаем между ладонями по кругу)*, заметил речку, побежал по её бережку *(катаем по безымянному пальцу)*, снова вернулся на полянку *(между ладонями)*, посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней *(катаем по среднему пальчику),* вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда *(слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему).* Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке *(движение по кругу на ладони),* увидел деревце и оббежал вокруг него *(катаем вокруг большого пальчика, подняв его).*

Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

*Дыхательная гимнастика:* Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.

*Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.*

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его *(на большой палец),* заметил цветочек и понюхал его *(на указательный),* нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть *(на средний),* приметил ягодку и сорвал её *(на безымянный*), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок *(на мизинчик).*

Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой *(закрываем шарик, катаем между ладонями).*

**«Приключения Ёжика по стране звуков»** (шарик)

**К**

Свернулся ёжик клубком -

Покатился кувырком.

По ямкам и кочкам.

По тропкам и мосточкам.

Мимо ёлок и клёнов,

Мимо кедров зелёных.

По мягкой травке.

По жёсткому песку.

Глубокого оврага

Крутому бережку.

Вокруг горок и бугорков.

Вдоль речек и ручейков.

Мимо белки с шишкой.

Мимо косолапого мишки.

Мимо кукушки.

И остановился на опушке.

**С**

Ёжик утром проснулся,

Солнышку улыбнулся.

Чистой росой умылся,

Вкусной сушкой подкрепился.

Ес-ес-ес, ес-ес-ес,

Отправился гулять в лес.

В лесу с лисой повстречался.

Лису сильно испугался.

Са-са-са, са-са-са.

Ох, не съела бы лиса.

От испуга свернулся клубком,

Покатился с бугра кувырком.

Сы-сы-сы, сы-сы-сы,

Покатился скорей от лисы.

Катился, катился

И под кустом притаился.

Посидел, посидел под кустом.

В свою норку пустился бегом.

**Ж**

Идёт ёжик по дорожке

К своему дружку ужу.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу

К своему дружку ужу.

Жа-жа-жа, жа-жа-жа

День рожденья у ужа.

Уж позвал к себе на ужин

Жабу, ёжика, стрижа.

Жи-жи-жи, жи-жи-жи

Ёжик весело бежит.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу

Пирожок несёт ужу.

Пирожок с черникой

И свежей ежевикой.

**З**

Ёжик в деревню забрёл,

Увидел зелёный забор.

За забором пёс Трезорка

Заливался лаем звонко.

А коза и козлятки

Занимались зарядкой.

А Зоя садила розы

Возле кудрявой берёзы.

А Лиза незабудки

Возле Трезоркиной будки.

А бабушка Зина

Корзину взяла,

По землянику пошла.

И ёжик за ней засеменил -

Он тоже землянику любил.

**Ш**

Ша-ша-ша, ша-ша-ша,

Шёл ёжик неспеша.

Ша-ша-ша, ша-ша-ша,

К мышатам-малышам.

К мышонку Паше

И мышке Маше.

Их мама-мышка

Напекла пышки.

Ши-ши-ши, ши-ши-ши,

Вышли пышки хороши.

Шёл ёжик, шёл,

Носиком повёл -

Унюхал Мышкины пышки,

Побежал вприпрыжку.

Ош-ош-ош, ош-ош-ош

Очень запах был хорош.

**Л**

Лодка по волнам плывёт,

Лодка ёжика везёт.

Ёжик в лодке сладко спал.

Ёжик с лавочки упал.

Покатался, покатался,

Покатался, покатался,

Вновь на лавочку поднялся.

Волна лодку подхватила,

С боку на бок наклонила.

Ёжик тоже наклонился,

Вновь упал и покатился.

Долго лодочка плутала.

Долго ёжика катала.

Наконец-то доплыла.

Ёжик выскочил из лодки

И запел: ла-ла-ла-ла!

**Р**

Ру-ру-ру, ру-ру-ру,

Проснулся ёжик поутру.

Выбрался из норки,

Пробежался вокруг горки.

Попрыгал, покружился,

В ручейке умылся.

Позавтракал черникой

И красной брусникой.

Побежал к другу бобру

Играть в новую игру.

Ра-ра-ра, ра-ра-ра,

На пути стоит гора.

Ёжик на гору забрался.

С горы скатиться собрался.

Свернулся в клубок.

По кочкам прыг да скок.

Прикатился к запруде бобра.

Ура! Ура! Ура!