

**Простые упражнения с
использованием шарика – массажера и эластичных колец
Су – Джок**

Мышата

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!»

Черепаха

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).

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 маленький замерз

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

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек
Весь в иголках ежик.
Как же взять его?

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)

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.

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)

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)

Этот пальчик — в лес пошёл,
Этот пальчик — гриб нашёл,
Этот пальчик — занял место,
Этот пальчик — ляжет тесно,

Этот пальчик — много ел,
Оттого и растолстел.

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.

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.