

**Картотека пальчиковых игр по
здоровьесберегающей технологии
«Су-Джок» терапии (автор профессор
Ч. Пак)**



Авторы: педагоги
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18
Хакназарова Анастасия Валерьевна
Васильева Мария Николаевна
Иванова Ольга Николаевна

Актуальность

Для развития речи, внимания и мелкой моторики часто используют пальчиковую гимнастику и игры. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение. В Китае еще в древности были распространены упражнения с каменными и металлическими шарами, а в Японии с грецкими орехами. Мы с детства помним «Сороку-Белобоку», «Ладушки» и др. В настоящее время придумано множество стихотворений, появилось разнообразие атрибутов для пальчиковой гимнастики и игр. Очень полезен в таких играх массажный мяч. Массажный мяч (колючий мяч Су-Джок) эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая изгольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозную застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие. Предлагаем Вам некоторые упражнения с массажным мячом. Для малышек можно объединять несколько строчек в одно действие, так как маленькие детки могут не успевать выполнять все движения.

Цель: развитие пальчиковой ловкости, мелкой моторики, навыков выразительности и пластичности движений, активизации познавательной деятельности и речевой активности.

Перечень пальчиковых игр с шариком и кольцами «Су-Джок»

Пальчиковая игра «Черепаша»

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

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).

Пальчиковая игра «Ёжик»

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 очень-очень колкие	(массажные движения большого пальца)
Хоть и ростом ёжик мал,	(массажные движения указательного пальца)
нам колючки показал,	(массажные движения среднего пальца)
А колючки тоже	(массажные движения безымянного пальца)
на ежа похожи.	(массажные движения мизинца)
	(дети катают Су-Джок между ладонями)

Пальчиковая игра «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).

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.

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

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.	

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,
По грибам большой знаток!

*(Показать шарик на развернутой ладони)
(Надавить на каждый пальчик поочередно)*

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.
Бегаёт туда, сюда,
Мне щекотно да, да, да. *(движения шариком по пальцам).*

Уходи, колючий ёж
В тёмный лес, где ты живёшь! *(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).*

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 «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)*

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)

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 «Мячик - ёжик» (с шариком)

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

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)

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 «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 «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.

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 «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.