

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



**Авторы: учитель-дефектолог  
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18  
Хакназарова Анастасия Валерьевна,  
Учитель-дефектолог Васильева Мария Николаевна**

## г. Иркутск

### 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 игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный 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 малышей 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, переключая 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 (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)

### 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 шариками 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, (Показать шарик на развернутой ладони)  
По грибам большой знаток! (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  
Помогаем нашей Кате  
Мы игрушки сосчитать.

(надавливаем шариком на кончики пальцев)

### **Пальчиковая игра «Мячик - ёжик» (с шариком)**

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

Ёжик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.

(катаем шарик в разных направлениях)

Ёжик нам ладошки колет –  
Ручки к школе нам готовит.

(шариком ударяем по ладошке)

Мячик-ёжик мы возьмем,  
Покатаем и потрем.

(подбрасываем мячик вверх)

(прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем,  
И иголки посчитаем.

(опять подбрасываем мячик)

(пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ёжика на стол,

(кладем мячик на стол)

Ручкой ёжика 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.