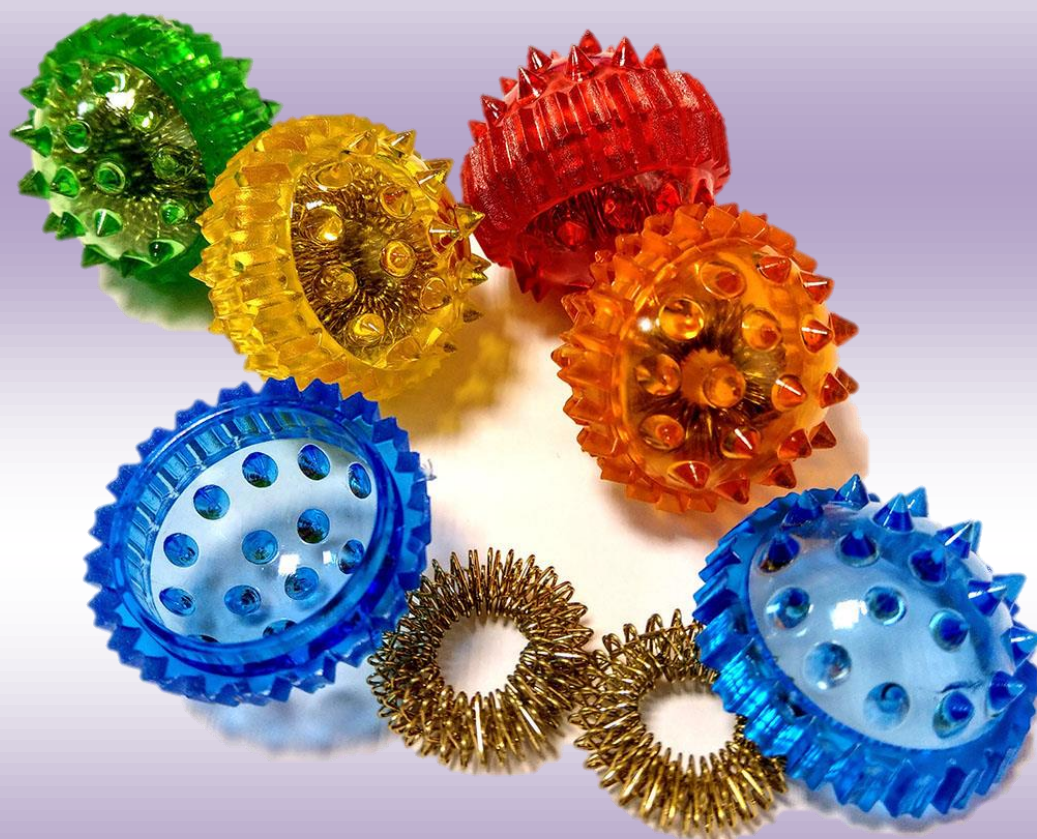


Картотека упражнений с шариками и колечками Су-Джок по лексическим темам



Подготовила: Рябинина Оксана Вячеславовна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «ДСОВ № 101»

Тема « Овощи»

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.

Тема « Фрукты».

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.

Тема « Грибы»

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 несусь 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.

Тема «Поздняя осень».

Солнышко греет уже еле – еле, перелетные птицы на юг улетели,
Голы деревья, пустыньны поля,
Первым снежком принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре –
Поздняя осень стоит на дворе.
Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Ягоды».

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.

Тема « Мебель».

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.

Тема « Одежда».

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 мои руки!
Встряхивают обе руки.

Тема «Посуда».

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.

Тема « Дикие звери зимой»

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспит,
Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.
Только зайке 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.

Тема « Новый год»

Праздник приближается, ёлка наряжается.
Дети катают Су – Джок между ладонями.
Мы развешали игрушки: бусы, шары, хлопушки.
А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема « Зимние забавы»

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.

Тема «Транспорт»

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 заждем,
Пять видов транспорта мы назовем.
Дети сжимают пальцы в кулачок.

Тема « Животные жарких стран».

За мамой слонихой шагает слоненок,
За крокодилихой – крокодиленок,
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.

Тема « 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.

Тема « Домашние птицы».

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.

Тема « Домашние животные».

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.

Тема « Перелетные птицы».

Тили – тели, тили – 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.

Тема « Подводный мир».

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.

«Вот помощники мои»

Вот помощники мои. 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.

«На лужок»

На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот. Поочередно надеваем кольцо на каждый палец
На зеленый ты лужок
Приходи и ты, дружок! Катаем шарик по ладошке.

«Капустка»

Мы капустку рубим, рубим, Ребром ладони стучим по шарiku
Мы капустку солим, солим, Подушечками пальцев трогаем шарик
Мы капустку трем, трем Потираем ладошками о шарик
Мы капустку ждем, ждем. Сжимаем шарик в кулачке

«Рыбки»

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде, Перекидывать шарик из руки в руку
То сожмутся, разожмутся,
То зарюются в песке, Сжимать, разжимать шарик в кулачке

«Игрушки»

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
Два медведя, Буратино,
И веселый Чиполлино,
И котенок, и слоненок. Поочередно катаем шарик Су Джок к каждому пальчику, начиная с большого
Раз, два, три, четыре, пять.
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.

Пальчиковая игра «Черепашка» (у детей в руках Су- Джок)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.
Шла большая черепаха
И кусала всех от страха,
Дети катают Су- Джок между ладоней
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.
На спине иголки
очень-очень колкие.
Хоть и ростом ёжик мал,
нам колючки показал,
А колючки тоже
на ежа похожи.

Дети катают Су Джок между ладонями
Массажные движения большого пальца
Массажные движения указательного пальца
Массажные движения среднего пальца
Массажные движения безымянного пальца
Массажные движения мизинца
Дети катают Су-Джок между ладонями.

Тема « Насекомые».

Дружно пальчики считаем – насекомых называем.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

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

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

Берём 2 массажных шарика и проводим 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 их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

2. На поляне, на лужайке
Целый день скакали зайки.

И катались по траве,

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали,

Но напрыгались, устали.

Мимо змеи проползали,

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать.

3. Шла медведица спросонок,

А за нею – медвежонок.

А потом пришли детишки,

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать

И в тетрадочках писать.

Катать шарик между ладонями

Прыгать по ладошке шаром

Катать вперед – назад

Прыгать по ладошке шаром

Положить шарик на ладошку

Вести по ладошке

Гладить шаром каждый палец.

Шагать шариком по руке

Шагать тихо шариком по руке

Шагать шариком по руке

Нажимать шариком на каждый палец