

Комплект упражнений с массажным мячом



@Psy_childhood

«Ёжик на дорожке»

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)*

(Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой)



«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой. Подружись сейчас со мной.

(Шарик на ладони катать каждым пальчиком)



«Черепашка»

(Выполнять упражнения сначала правой, затем левой рукой)

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха

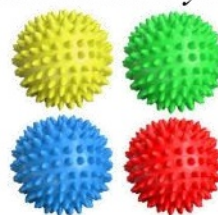
(мячик держать между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь

(мячиком надавливать на каждый пальчик)

Никого я не боюсь.

(катать мячик между ладоней)



Физкультура для пальчиков

Я по кругу мяч катаю,
Из-под рук не выпускаю,
Вправо-влево, взад-вперед,
А потом наоборот.

*(Катать мяч ладошкой правой руки
вправо-влево, назад – вперед, а затем
левой рукой)*



Месим тесто

Месим, месим тесто (сжимаем
массажный мячик в одной руке)
Есть в печке место (перекладываем и
сжимаем мяч другой рукой)
Я для милой мамочки (сжимаем мяч
двумя руками несколько раз)
Испеку два пряничка (катаем мяч
между ладонями)



Орех

Я катаю свой орех
По ладоням снизу вверх.
А потом обратно,
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю свой орех,
Чтобы стал круглее всех.

(движения соответствуют тексту)



Иголки

У сосны, у пихты, ёлки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник,
Вас уколёт можжевельник.
(катаем мяч между ладонями, по
запястью, ножкам и т.д. сначала
медленно, а потом ускоряя темп)



Игры с прищепками



@Psy_childhood

«Гусёнок»

Вот проснулся,
Встал гусёнок,
Пальцы щиплет он спросонок:
Дай, хозяйка, корма мне
Раньше, чем мой родне.

(О.Крупенчук)

Бельевой прищепкой дети прищепляют ногтевые фаланги пальцев правой, а затем левой руки на каждый ударный слог – от большого пальца к мизинцу.



«Кыш!»

Сильно кусает
Котёнок – глупыш!
Он думает, что это
Не палец, а мышь!
Но я же играю с тобою, малыш!
А будешь кусаться - скажу тебе:
«Кыш!»



(М.Рогожникова)

Бельевой прищепкой дети прищепляют ногтевые фаланги пальцев правой, а затем левой руки на каждый ударный слог – от большого пальца к мизинцу.

«Жук»

Жук летит,
Жуж-ж-ж-ж-жит,
Жуж-ж-ж-ж-жит
И усами шевелит.

(В.Цвынтарный)

Бельевой прищепкой дети прищепляют ногтевые фаланги пальцев правой, а затем левой руки на каждый ударный слог – от большого пальца к мизинцу.



«Гусь крикливый»

Гусь крикливый,
С длинным носом,
Шея словно знак вопроса.

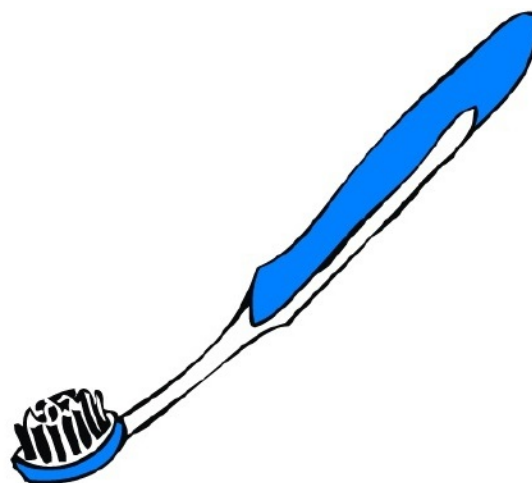
Гусь идёт гулять в луга
И гогочет:
«Га-га-га!»



(Е.Янушко)

Бельевой прищепкой дети прищепляют ногтевые фаланги пальцев правой, а затем левой руки на каждый ударный слог – от большого пальца к мизинцу.

Игры с зубными щётками



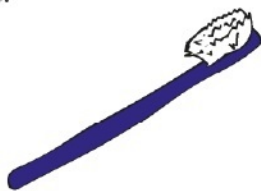
@Psy_childhood

«Массаж»

Я возьму зубную щётку,
Чтоб погладить пальчики.
Станьте ловкими скорей,
Пальчики - удалчики!

(С.Ерошкина)

Дети берут в руки зубную щётку. Растирают зубной щёткой подушечки пальцев правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.



Зубная щётка

Плывет зубная щётка,
Как по морю лодка,
Как по речке пароход,
По пальчикам она идёт.



(А.Дорогавцева)

Дети берут в руки зубную щётку. Растирают зубной щёткой подушечки пальцев правой руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем.



Игры с резиночками для волос



@Psy_childhood

«Пальчиковая гимнастика №1»

Я – Палец первый, я большой!

Указательный – второй!

Третий палец – средний!

Четвертый – безымянный!



А пятый мизинчик –

Он самый маленький, румяный!

(И.Лопухина)

Дети надевают резиночку на каждый палец руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем. Затем меняют руки. Каждый раз доходя до мизинца, дети шепоткой показывают, что он маленький, и дотрагиваются указательными пальцами до щёк – «румяные щёчки».

«Пальчиковая гимнастика №2»

Мальчик-с-пальчик, где ты был?

С этим братцем

В лес ходил!

С этим братцем

Щи варил!

С этим братцем

Кашу ел!

С этим братцем

Песни пел!

А маленького братика

Я спать укладывал!



(О.Кркенчук)

Дети надевают резиночку на каждый палец руки, начиная с большого пальца и заканчивая мизинцем. Затем меняют руки.

Игры со счётными палочками



@Psy_childhood

«Перелётный птицы»

Птицы в небе тают, тают,
Птицы к югу улетают.
Все, растаяли вдали –
Аист,
Цапли,
Журавли.



(О.Крупенчук)

Птицы в небе тают, тают, Птицы к югу улетают. – Дети машут руками, постепенно поднимая их вверх.

Все, растаяли вдали – Дети подносят ладонь козырьком ко лбу.

Аист – берут в руки счетную палочку, ставят её на большой палец правой руки и держат её указательным пальцем правой руки. Поворачивают голову вправо, влево.

Цапли – ставят счётную палочку на большой палец правой руки и держат её средним пальцем правой руки.

Журавли - ставят счётную палочку на большой палец правой руки и держат её безымянным пальцем правой руки.

«Журавль»

По болоту я хожу,
Во все стороны гляжу.
Часто нагибаюсь,
Клюквою питаюсь.
Я схожу на ручеек,
Заварю себе чаек.
Буду пить-попивать,
Красно лето вспоминать.



(В.Боков)

По болоту я хожу, во все стороны гляжу. (Дети ставят счетную палочку на большой палец правой руки и держат указательным пальцем правой руки. Поворачивают голову вправо, влево.)

Часто нагибаюсь, клюквою питаюсь. (ставят счётную палочку на большой палец правой руки и держат её средним пальцем правой руки.)

Я схожу на ручеек, заварю себе чаек. (ставят счётную палочку на большой палец правой руки и держат её безымянным пальцем правой руки.)

Буду пить-попивать, красно лето вспоминать. (ставят счётную палочку на большой палец правой руки и держат её мизинцем правой руки.)