

Пальчиковые игры с помощью ребристого мячика и массажера Су Джок.

В дополнение к предоставленному на официальном сайте нашего учреждения видеоролика «Игровой самомассаж с массажером Су Джок», рекомендую Вам к выполнению с детьми другие упражнения для самомассажа с применением ребристого мячика.

Перед тем, как проводить с ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить ребёнка с названием частей ладони и пальцев. Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на ребёнке была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то можно закатать рукава. Упражнения необходимо показывать в среднем темпе, акцентируя внимание ребенка на некоторые нюансы при их выполнении. Эти комплексы упражнений рекомендуется проводить для развития у ребенка мелкой моторики рук, которая в свою очередь, напрямую связана с развитием речи. Очень полезны в таких играх массажные мячи. Кроме своих стандартных функций игрового предмета, мячик массирует кончики пальцев ребенка закругленными шипиками, развивая тактильные ощущения и стимулируя точки на ладонках.

В представленных ниже комплексах самомассажа представлен массажер Су Джок. Существует два вида массажёров Су Джок — шар с шипами и кольцо на палец. Шарообразное приспособление предназначено для воздействия на биологически активные зоны ладоней и ступней (поэтому иногда продают набор из двух шаров: поменьше для рук, побольше для ног). А вот кольца, похожие на упругую, скрученную в ободок пружинку, хорошо прорабатывают массажные точки на пальцах.

Пальчиковая игра «Черепашка» (с массажером Су Джок)

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

«Шла большая черепаха (ребенок катает 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» (ребенок катает Су Джок между ладоней).



Пальчиковая игра «Ёжик» (с массажером Су Джок)

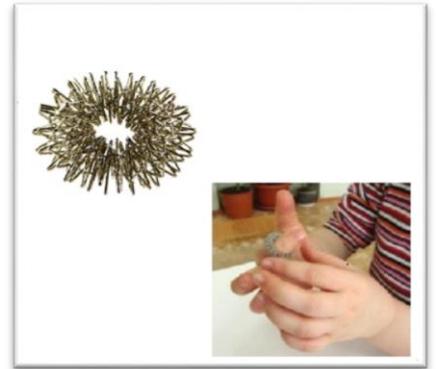
Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

«Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож» (ребенок катает 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» (ребенок катает Су Джок между ладонями)

Массаж пальцев эластичным кольцом.

Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец
 «Раз – два – три – четыре – пять,
 Вышли пальцы погулять» (разгибать пальцы по одному)
 «Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой»
 «Этот пальчик для того, чтоб показывать его»
 «Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине»
 «Этот пальчик безымянный, он избалованный самый»
 «А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал».



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, от хвоста и к голове» (катать вперед – назад)
 «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 пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

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 «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,

Ежик развернулся» (открыть ладонь и показать шарик)

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.

«Ёжик колет нам ладошки, (катаем шарик в разных направлениях)

Поиграем с ним немножко»

«Ёжик нам ладошки колет

Ручки к школе нам готовит»(шариком ударяем по ладошке)
 «Мячик-ежик мы возьмем»(подбрасываем мячик вверх)
 «Покатаем и потрем»(прокатываем между ладошек)
 «Вверх подбросим и поймает» (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)



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»
 (ребенок катает шарик между пальцами сначала одной руки, потом другой).
 «Это в школе нам поможет
 Буквы ровные писать».