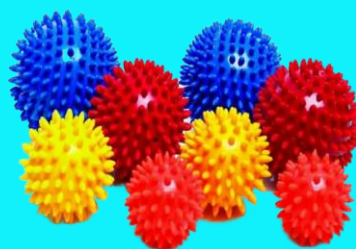


Картотека упражнений с массажным



мячиком су-джок

Тише, мяч, не торопись,
Ты по ручкам прокатись,
Ты по ножкам прокатись,
И обратно возвратись.
(движения соответствуют тексту)



Мячик сильно посжимаю
И ладошку поменяю.
(сжимать мячик правой рукой,
затем левой)



Сверху левой, снизу правой
Я его катаю – БРАВО!
(левой ладошкой катать мяч
по правой ладошке)
Поверну, а ты проверь –
Сверху правая теперь!



По столу круги катаю,
из-под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;
Вправо-влево – как хочу.
(катать мяч ладошкой правой руки
Вправо-влево, назад-вперед)



Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.
(удерживать мяч указательными
пальцами правой и левой руки,
затем средними и т.д.)



Непростой шарик

Этот шарик не простой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,
Им ладошки разотрем.
Вверх-вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
(движения соответствуют тексту)



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)



Мячик-ежик мы возьмем,
(берем массажный мячик)
Покатаем и потрем.
(катаем между ладоней)
Вверх подбросим и поймем,
(можно просто поднять мячик вверх)
И иголки посчитаем.
(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)
Пустим ежика на стол,
(кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем
(ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем
(ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем
(меняем ручку и тоже катаем мячик)



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)



Мячик в руки нужно взять,
(берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать.
(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!
(пальчиками одной руки
нажимаем на шипы)

Начинаем счет опять.
(перекладываем мячик в другую
руку)

Раз, два, три, четыре, пять!
(пальчиками другой руки
нажимаем на шипы)

