**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 6-59-69

Е-mail: ryabinka.detskiysad19@mail.ru

**Комплексы упражнений Су-Джок терапии в стихах**

 **Подготовила:**

 **Пахомова Яна Сергеевна,**

 **инструктор по физической культуре**

**2018 г.**

**«Ёжик»**

Наш волшебный мудрый ёжик

Не нашёл в лесу дорожек.

(*Прокатываем по левой руке)*

*(прокатываем по правой руке)*

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.

*(Катаем между ладоней вертикально)*

Если будем с ним играть
Ручки будем развивать.

*(Катаем между ладоней горизонтально)*

Ловкими станут пальчики,
Умными — девочки, мальчики.

*(Катаем между ладоней по кругу,*

*правая рука вверху)*

Ежик нам ладошки колет,
Руки нам готовит к школе.

(*Катаем между ладоней по кругу,*

*левая рука вверху)*

Уходи, колючий ёж,

В тёмный лес, где ты живёшь!

(*Убирают ёжика на край стола)*

Ёж ушёл ук себе домой
Отдохнём и мы с тобой!

*(Пальчики "шагают" по столу,*

*дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время колючий шарик или ёжик «исчезает» и появляются что-то другое)*

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.

*(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)*

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.

*(Дети катают Су Джок между ладонями)*

*(Дети гладят ладошку Су- Джоком)*

*(Дети сжимают Су -Джок в кулак)*

*( Су-Джоком прижимают каждый пальчик*)

Вот помощники мои.

Их, как хочешь поверни.

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

Чок, чок, чок,

Чок, чок, чок –

Скачет резвый табунок.

(показать пальцы)

*(шариком провести по руке, до локтя)*

*(повторить с другой рукой)*

**Описание:**

упражнение выполняется шариком сначала на правой руке, затем на левой.

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем,

Покатаем и потрем.

Вверх подбросим и поймаем,

И иголки посчитаем.

Пустим ежика на стол,

Ручкой ежика прижмем

И немножко покатаем…

Потом ручку поменяем

*(Дети катают Су- Джок между ладонями)*

*(Прокатываем между ладошек)*

*(Подбрасываем мячик)*

*(Пальчиками мнем иголки мячика)*

*(Кладем мячик на стол)*

*(Ручкой прижимаем мячик)*

*(Катаем мячик)*

*(Меняем руки)*

Этот шарик непростой,

Он колючий, вот какой*.*

*(Любуемся шариком на левой ладошке, закрываем его правой рукой)*

Будем с шариком играть,

Своим ручкам помогать.

*(Катаем шарик горизонтально между ладонями***)**

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем.

*(Катаем шарик горизонтально)*

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем.

*(Катаем шарик вертикально)*

Катаем, катаем, катаем

Сильней на шарик нажимаем.

*(Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания)*

Как колобок мы покатаем,

Сильней на шарик нажимаем.

*(Катаем шарик в центре ладошки*

*по кругу)*

В ручку правую возьмём,
В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*

В ручку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

Есть у нас на них горошки?

*(Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика)*

Мы похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём,

Заниматься мы начнём.

*(Хлопаем в ладоши, встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки и т. д, главное, чтобы в конце занятия появился сюрприз: конфета, наклейка - всё зависит от фантазии и возможностей взрослых)*

**«НАШИ ПАЛЬЧИКИ»**

**Описание:**

Упражнение выполняется с использованием колечка-пружинки

Раз – два – три – четыре – пять,

Вышли пальцы погулять

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.

*(Разгибать* *пальцы по одному)*

*(Массажные движения большого пальца)*

*(Массажные движения указательного пальца)*

*(Массажные движения среднего пальца)*

*(Массажные движения безымянного пальца)*

*(Массажные движения мизинца)*

**Описание:**

упражнение выполняется колечком -пружинкой сначала на правой руке, затем на левой, надевая на каждый пальчик руки

Раз, два, три, четыре, пять!

Пружинку будем мы катать!

*(Пружинка лежит на левой руке, катаем между ладонями)*

Вот нашли большой мы пальчик
Он попрыгает, как зайчик!

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

*(Надеваем пружинку на большой палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)*

Указательный поймаем

И пружинку покатаем.

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

*(Надеваем пружинку на указательный палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)*

Где ты, наш середнячок,

Ты ложись-ка на бочок!

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

*(Надеваем пружинку на средний палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)*

Кольца любит безымянный.

Покажись-ка, наш желанный!

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

*(Надеваем пружинку на безымянный палец, любуемся, хвастаемся, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)*

Вот наш пальчик маленький

Самый он удаленький!

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

*(Надеваем пружинку на мизинец, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз)*

*(Аналогично выполняем движения с пружинкой в соответствии с текстом на правой руке)*

Мы пружиночки снимаем

Свои пальчики считаем.

1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!

А сейчас мы проверяем

На двух ручках посчитаем!

1, 2, 3, 4, 5!

Мы закончили играть.

*(Снимаем пружинки, убирая их, загибаем и считаем пальцы сначала на правой руке, затем на левой, соединяем пальцы обеих рук, затем резко расцепляем)*

Пальчики свои встряхни

И немного отдохни!

*(Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время пружинки «исчезают» и появляются.*

