

Картотека упражнений с массажными мячиками «су-джок»



Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком

Поскольку на руке находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж .

• *Массаж эластичным кольцом*

Данный прием помогает стимулировать работу внутренних органов.



«Капустка»

Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.

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 жмем, жмем.

(сжимаем шарик в кулачке).

«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.

«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.

«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.

«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.

«Игрушки»

Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят:

(дети катают Су-Джок между ладоней)

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.

(дети катают Су-Джок между ладоней)

«Пальцы»

Описание: дети поочередно надевают 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.

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

«Части тела»

(Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

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.

«Пальчики»

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

Этот пальчик — в лес пошёл,

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)

Этот пальчик — гриб нашёл,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик — занял место,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик — ляжет тесно,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

«Мальчик-пальчик»

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

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

-С этим братцем щи варил,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

-С этим братцем кашу ел,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

-С этим братцем песни пел

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

«Семья»

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Этот пальчик — дедушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Этот пальчик — бабушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик — папенька,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик — маменька,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик — Ванечка *(Танечка, Данечка и т. д.)*

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

«Родные братья»

Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Ивану-большому — дрова рубить,

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Ваське-указке — воду носить,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Мишке-среднему — печку топить,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Гришке-сиротке — кашу варить,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

А крошке Тимошке — песенки петь,

Песни петь и плясать,

Родных братьев потешать.

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

«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.

«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!

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

«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.

«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.

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

«Детки»

Поочередно одевают кольцо на пальцы, начиная с большого.

Раз, два, три, четыре, пять,
Будем пальчики считать -
Крепкие, дружные,
Все такие нужные.

Поднять кисть правой (левой) руки вверх, широко раздвинуть пальцы; поочередно катать шарик по пальцам, начиная с большого.

Тише, тише, тише,

Не шумите!

Наших деток не будите!

Птички станут щебетать,

Будут пальчики вставать.

Раскачивать зажатый в кулачке шарик вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове «вставать» - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы.

«Детский сад»

Я люблю свой детский сад

В нем полным-полно ребят.

Зажать шарик в одном кулачке, в другом.

Раз, два, три, четыре, пять...

Жаль, что всех не сосчитать.

Надевать кольцо на палец, начиная с мизинца правой руки.

Может сто их, может двести.

Хорошо, когда мы вместе!

Катать шар между ладонями.

«Весна»

К нам весна шагает

Быстрыми шагами,

Шагать шариком по ладошке правой руки.

И сугробы тают

Под её ногами.

Провести шариком от пальцев к концу правой ладони.

Чёрные проталины

На полях видны.

Сделать круговые движения шариком по левой ладони.

Видно очень тёплые ноги у весны.

Шагать шариком по ладошке левой руки.

«Лето»

Надевают кольцо на каждый палец по одному на каждый счет.

Вот за что люблю я лето?
Лето солнышком согрето.
Два – в лесу растет трава.
Три – ромашки – посмотри!
А четыре - это лес,
Полный сказок и чудес.
Пять – купались мы опять.
Шесть – пора грибов поесть.
Семь – малины я поем.
Восемь – сено мы покосим.
Девять – бабушка идет,
Землянику нам несет.
Десять – все вокруг в листву одето.
Вот за что люблю я лето!

«23 февраля»

Раз, два, три, четыре, пять -
Будем папу поздравлять,
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.
День Защитника настал!
Пожеланий - просто шквал:
Круговые движения шарика между ладонями.
РАЗ- болезней век не знать,
Чтоб здоровьем щеголять.
ДВА - работы без тревог,
А на ТРИ - зарплаты в срок.
На ЧЕТЫРЕ - светлых дней,
Добрых, преданных друзей;
Никогда их не терять.
Уваженьем процветать!
А на ПЯТЬ - любви большой,
С Днём Защитника, герой!
Надевают кольцо на каждый палец по одному на каждый счет.

«23 февраля»

Раз, два, три, четыре, пять -
Будем папу поздравлять
Надевать кольцо на палец, начиная с мизинца правой руки.
И желать различных благ:
Не терять победный флаг,
К бедам в плен - не попадать,
Их отважно побеждать.
Катать шар между ладонями.
Раз, два, три, четыре, пять - дай тебя расцеловать!
Надевать кольцо на палец, начиная с мизинца левой руки.

«Наша армия»

Аты-баты, аты-баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!
Поочередно «шагают» шариком по правой и левой руке.

«Самый лучший!»

Может он в футбол играть,
Может книжку мне читать,
Может суп мне разогреть,
Может мультик посмотреть,
Может поиграть он в шашки,
Может даже вымыть чашки,
Может рисовать машинки,
Может собирать картинки,
Может прокатить меня
Вместо быстрого коня.
Может рыбу он ловить,
Кран на кухне починить.
Для меня всегда герой
Самый лучший ПАПА мой!
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Ветер по лесу летал...

Ветер по лесу летал,
Ветер листики считал:
Круговые движения шарика между ладонями.
Вот дубовый,
Вот кленовый,
Вот рябиновый резной,
Вот с березки – золотой,
Вот последний лист с осинки
Ветер бросил на тропинку.
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

«Февраль»

Дуют ветры в феврале,
Воют в трубах звонко,
Круговые движения шарика между ладонями.
И несется по земле
Белая поземка.
Шагаем шариком по ладони левой руки.
Поднимаясь, мчатся вдаль
Самолетов звенья.
Это празднует февраль
Армии рожденье.
Катать шар между ладонями.

«Елка»

Елка, елка,
Елочка,
Вершинка –
Что иголочка!
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.
С буйным ветром
Борется,
Круговые движения шарика между ладонями.
Дотронешься –
Уколешься!
«Уколоть» палец о шарик.

«Осень»

Дождик, дождик озорной,
Поиграть пришёл со мной.
Капли весело стучат
(Сжимаем мяч то в правой, то в левой руке)
Кап-кап-кап.
Листья кружатся, летят, *(Катаем мяч между ладонями)*
С ветром поиграть хотят.
Осень в гости к нам пришла.
(Энергично сжимаем мяч обеими руками)
Непогоду привела.

«Черепаша»

(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, переключая из руки в руку).
Никого я не боюсь.
(дети катают Су Джок между ладоней).

«Зайки»

На поляне, на лужайке *(катать шарик между ладонями)*
Целый день скакали зайки. *(прыгать по ладошке шаром)*
И катались по траве, *(катать вперед – назад)*
От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали, *(прыгать по ладошке шаром)*
Но напрыгались, устали.
Мимо змеи проползали, *(вести по ладошке)*
«С добрым утром!» - им сказали.
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать. *(гладить шаром каждый палец)*

«Осень»

Дождик, дождик озорной,
Поиграть пришёл со мной.
Капли весело стучат
(Сжимаем мяч то в правой, то в левой руке)
Кап-кап-кап.
Листья кружатся, летят, *(Катаем мяч между ладонями)*
С ветром поиграть хотят.
Осень в гости к нам пришла.
(Энергично сжимаем мяч обеими руками)
Непогоду привела.

«Дикие звери зимой»

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

«Дикие звери 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.

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.

«Животные Севера»

Тепы – тяпы, тепы – тяпы,
Это ласты, а не лапы.
У тюленей ласты эти
Носят мамы, папы, дети.
Дети катают Су – Джок между ладонями.

«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.

«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.

Сказка «Ежик на прогулке»

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (*зажать шарик в ладошке*).

Выглянул ежик из своей норки (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик, катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*)). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*)

Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одной кулачке, в другой, нахмуриться, и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в шепотке стучать по колючкам шарика*)).

Спрятался ежик под большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним*) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика*) и довольный побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*).

«Ежик»

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

Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.
(*дети катают 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. (*дети катают Су Джок между ладонями*).

«Ежик»

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

Ежик, ежик колкий, где твои иголки,
(*дети катают Су-Джок между ладоней*)

Нужно бельчонку сшить распашонку,

Починить штанишки шалуну-зайчишке,

Фыркнул ежик, отойдите, не просите, не спешите,

Если отдам иголки съедят меня волки.

(*дети катают Су-Джок между ладоней*).

«Перелетные птицы»

Тили – тели, тиле – 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.

«Поздняя осень»

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

«Новый год»

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

«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.

«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.

«Холодильник»

Чтоб не портились продукты,
Молоко, сметана, фрукты,
Яйца, рыба, мясо – тоже,
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.
В холодильник все положим. Сжать шарик в кулаке.
В холодильнике всегда, Будет свежую еда!
Дети катают Су – Джок между ладонями.

«Телефон»

Как бывает нелегко,
Если мама далеко,
Вести шарик по ладошке.
Помогает телефон,
Приближает маму он.
Шагать шариком по руке.
Скажет мамочка: «Алло!»
Преподнести к уху сжатый в кулачке шарик.
Станет на душе светло,
Развести руки в стороны.
И отвечу громко я:
«Мама, я люблю тебя!»
Обнять себя.

«Стиральная машина»

Чтоб у нас от скучной стирки
Ручки не болели,
Зажать шарик в одном кулачке, в другом.
Вот стиральная машинка
Есть для этой цели.
Круговые движения шарика между ладонями.
Загружаем все в нее, *Сжать шарик в кулачок.*
Кнопку нажимаем,
Нажать шариком на середину ладони.
Да идем смотреть кино,
Шагаем шариком по ладони.
Иль чай гоняем.
Ладонь левой руки сделать чашечку и катать шарик.

«Зимующие птицы»

Снегири и свиристели
Сжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.
В старый парк к нам прилетели,
На рябинку дружно сели, *Катать шар между ладонями.*
Поклевали и запели... *Постучать шариком по ладони.*
И на сосны, и на ели тоже гости прилетели,
Сжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.
Ищут шишки с семенами
Дятлы бойкие с клестами.
Постучать шариком по ладоням.
Светит солнце, снег искрится, Стайка птичья веселится.
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.

«Воробушки»

О чём поют воробушки
В последний день зимы?
Катать шар между ладонями.
-Мы выжили!
-Мы выжили!
-Мы живы, живы мы!
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.

«Улица»

На улице - машины,
Дома и магазины.
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.
И светофор зовет
Тебя на переход.
Поочередно «шагают» шариком по правой и левой руке.

«Мой город»

- Кто у нас с пеленок
Городской ребенок?
- Мама, папа, это – Я!
Город – Родина моя!
Круговые движения шарика между ладонями.

«Дом и ворота»

На поляне дом стоит,
Изобразить крышу дома — пальцы левой и правой рук соприкасаются друг с другом и с шариком.
Ну а к дому путь закрыт.
Зажать шарик в кулачке.
Мы ворота открываем,
Разжать кулачок.
В этот домик приглашаем.

«Бальзамин»

На окне цветочков много,
Постукивать шариком по ладошке левой руки.
Только мокрый он один:
Надеть кольцо на указательный палец правой руки.
Мокрым Ванькой называют
Всем известный бальзамин.
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.

«Кактус»

Мамин кактус на окне
Не дает покоя мне. *Положить шарик на ладонь.*
Я вокруг него кручусь,
Не беру-вдруг уколюсь. *Круговые движения по ладони.*
Помню мамины слова: «Он колючий. Брать нельзя!»
Постучать шариком по ладони.
Но терпеть нет больше сил-
Палец в кактус угодил! *«Уколоть» палец о шарик.*
«Аааа»-издал я сильный рев, не нашел пока я слов.
Но теперь я точно знаю- с кактусом я не играю!
Круговые движения шарика между ладонями.

«Мамочке подарочек»

Из цветной бумаги
Вырежу кусочек.
Круговые движения шарика между ладонями.
Из него я сделаю
Маленький цветочек.
Мамочке подарок
Приготовлю я.
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.
Самая красивая
Мама у меня!
Круговые движения шарика между ладонями.

«Наши мамы»

Много мам на белом свете, всех их очень любят дети!
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.
Журналист и инженер, повар, милиционер,
Швея, кондуктор и учитель, врач, парикмахер и строитель
Надевают кольцо на каждый палец по одному на каждую профессию.
Мамы разные нужны, мамы разные важны!
Сжимать и разжимать шарик сначала в левом, потом в правом кулаке.

«Хлеб - всему голова»

Муку в тесто замесили, *(Катаем мяч между ладонями)*
А из теста мы слепили: *(Открываем шарик)*
Пирожки *(Прокатываем пружинки по пальцам)*
И плюшки,
Сдобные ватрушки,
Булочки и калачи -
Всё мы испечем в печи.

«На параде»

Как солдаты на параде,
Мы шагаем ряд зарядом.
(катаем шарик между ладонями вперёд-назад)
Бодрым шагом мы идём.
(стучим шариком по ладони)
В нашу армию, ребята,
(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)
Просто так не попадём!
(показываем указательным пальцем в правую и левую сторону)

«Помощники»

Раз, два, три, четыре,
(катаем шарик круговыми движениями на ладошке в правую сторону)
Мы посуду перемыли:
(катаем шарик круговыми движениями на ладошке в другую сторону)
Чайник, чашку, ковшик, ложку
И большую поварёшку.
(надеваем пружинку на каждый палец)
Так мы маме помогали,
Что мы очень все устали.
(встряхиваем руки)

«День Победы»

Аты-баты, аты-баты!
На парад идут солдаты!
Вот идут танкисты,
Потом артиллеристы,
А потом пехота -
Рота за ротой!
(Поочередно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки, на которые надеты пружинки.)

«Космос»

Раз, два, три, четыре, пять –
(нажимаем шариком на каждый палец)
В космос полетел отряд.
(катаем шарик круговыми движениями на ладошке)
Командир глядит в бинокль,
Что он видит впереди?
(упражнение «бинокль»)
Солнце, планеты, спутники, кометы
(нажимаем шариком на каждый палец)
И большую жёлтую луну.
(катаем шарик круговыми движениями на ладошке)