

Здравствуйте дорогие родители!

Су-Джок терапия была предложена российским практикам профессором из Южной Кореи Так Чже Ву в 1986 году.

В основе Су - Джок лежит взгляд на организм человека как на единую энергетическую структуру, процессы в которой взаимосвязаны. Считается, что болезни человека, вызванная дисгармонией потенциального состояния тела и проявляется в заболеваниях вызванных на физическом уровне. Чтобы исключить это необходимо воздействовать на энергетический уровень, путем активации биологически активных точек.

В логопедической и психологической практике в последнее время многими специалистами - практиками используется метод Су - Джок терапии.

Этот метод терапии один из эффективнейших способов преодоления речевых трудностей и недоразвитий высших психических функций дошкольного возраста.

Вместе с пальчиковыми играми, стихами, потешками, штриховками, лепкой, мозаикой, рисованием в логопедических целях Су - Джок терапия активизирует развитие речи ребенка.

С помощью шариков («суджиков») и колечек удобно массировать пальцы для благотворного влияние на весь организм. Дети активно включаются в игру с яркими, колючими шариками.

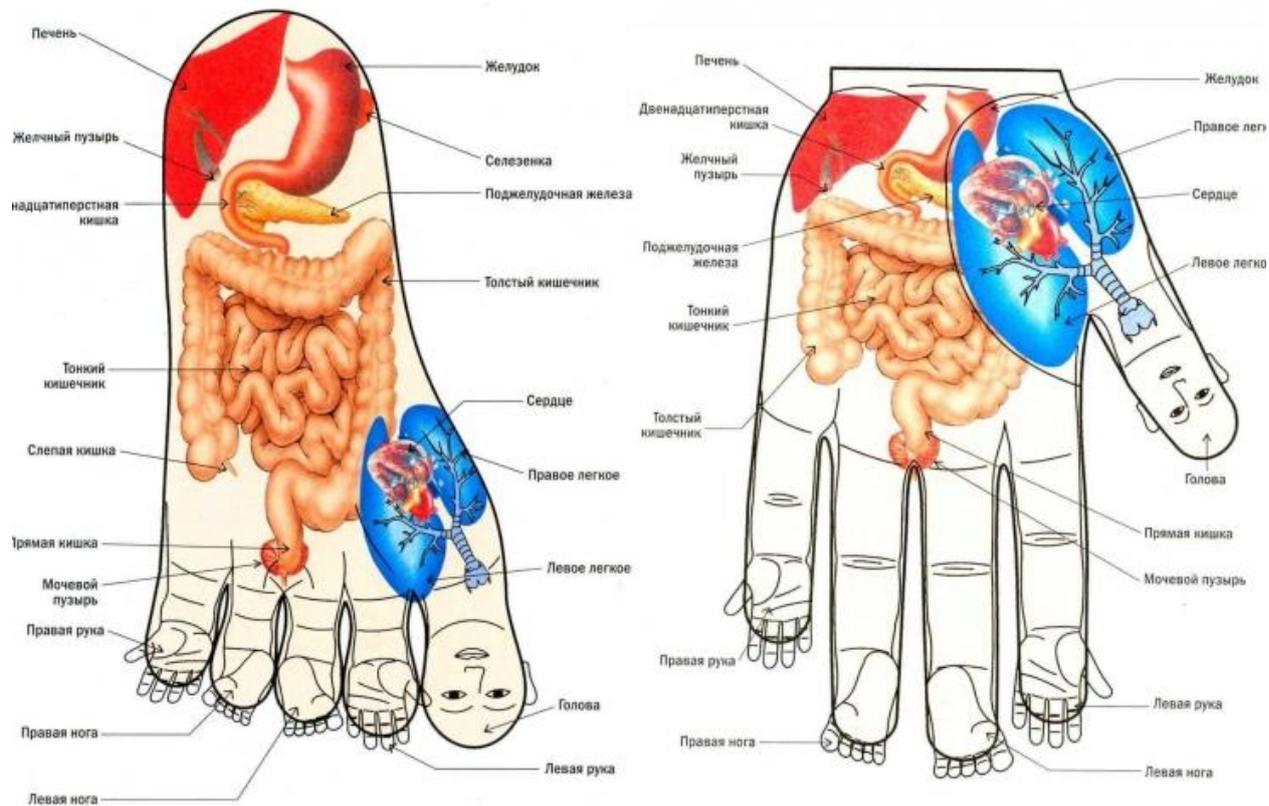
Результаты достигаемые при помощи работы с «суджиками» следующие:

- нормализация мышечного тонуса,
- опосредованное стимулирование речевых областей в коре головного мозга,
- повышение потенциального энергетического уровня ребенка,
- обогащение его знаниями о собственном теле, развитие тактильной чувствительности.

Развивая мелкую моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов.

Практика показывает, что под влиянием сенсомоторной работы с помощью Су - Джок инструментария в организме происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Ниже приведена схема расположения основных органов и систем нашего организма на ладонках и стопах:



На основе вышесказанного, мною подготовлена картотека для детей младшего дошкольного возраста, которая включила в себя игры и упражнения с мячиком «Су-Джок» и колечком по основным лексическим темам.

Цель: формировать навыки выразительности и пластичности движений, развитие мелкой моторики рук.

Задачи упражнений:

- развивать координацию и точность движений руки, ритмичность;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать речь, воображение и наглядно-образное мышление;
- создавать эмоционально-комфортную обстановку со сверстниками и взрослыми.

Тема «Овощи»

У девчушки Зиночки овощи в корзиночке,

Ребенок делает ладошку «корзиночкой» и катает шарик

Вот пузатый кабачок положила на бочок,
Перец и морковку уложила ловко,
Помидор и огурец.

Ребенок одевает колечко на пальцы, начиная с большого.

Наша Зина - молодец!

Показывает большой палец



Капустка

Мы капустку рубим, рубим,
(ребром ладони стучим по шарик)

Мы капустку солим, солим,
(подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капустку трем, трем
(потираем ладошками о шарик)

Мы капустку ждем, ждем.
(сжимаем шарик в кулачке)

Тема «Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть

Ребенок катает Су-Джок между ладнями.

Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,

Поочередно одеваю е колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Пять пальцев мы в кулак зажмем,

Пять видов транспорта мы назовем.

Ребенок сжимает пальцы в кулачок.



Тема «Посуда»

Девочка Иринка порядок наводила.

Ребенок катает Су-Джок между ладнями.

Девочка Иринка кукле говорила.

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке,

клебушек должен быть в хлебнице,

А соль, конечно, в солонке!»

Поочередно одевает колечки на пальчики, начиная с пальцев правой руки.



Тема «Грибы»

Я корзинку в лес беру, там грибы я соберу.

.. Ребенок делает ладошку, «корзиночкой» и катает шарик

**Удивляется мой друг. «Сколько здесь грибов
вокруг !»**

Показывает удивление, разводит 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 одевает колечко на пальчики, начиная с
мизинца правой руки.*

А мухомор не понесу, пусть останется в лесу !

Большой палец левой руки оставляет, грозит ему.



Тема «Поздняя осень»

Солнышко греет уже еле - еле, перелетные
птицы на юг улетели,

Голы деревья, пустынные поля,

Первым снежком принакрылась земля.

Река покрывается льдом в ноябре -

Поздняя осень стоит на дворе.

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.



Тема «Новый год»

Праздник приближается,

ёлка наряжается.

Ребенок кататет Су - Джок между ладонями.

Мы развешали игрушки;

бусы, шарики, хлопушки.

А здесь фонарики висят,

блеском радуют ребят.

Поочередно одевает колечко на пальчики,

начиная с мизинца правой руки.



Тема «Ягоды»



Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,
Малина, клубника, шиповник, смородина и
земляника

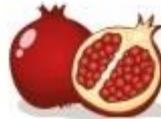
Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Запомнил ягоды я наконец. Что это значит ?

Поднимает плечи, удивляется.

Я – молодец !

Большой палец вытягивает вперед



Тема «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,

Ребенок поочередно разгибает пальчики из кулачка, одевая колечко.



Фрукт для вас и для нас.

Ребенок катает Су-Джок между ладонями.



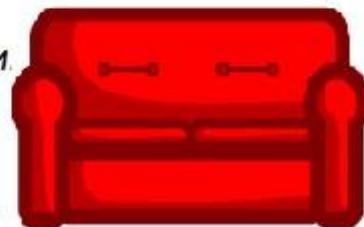
Тема «Мебель»

Мебель я начну считать. кресло, стол, диван, кровать,
Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.

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

Вот сколько мебели назвал.

Ребенок катает Су - Джек между ладонями.



Тема «Одежда»

Постираю чисто, с толком.

Ребенок делает движения кулачками, имитирующие стирку.

Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и майку,

А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки.

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

Вот устали мой руки !

Встряхивает обе руки.



Тема «Дикие звери зимой» ❄️

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспиг,

Спят зимою бурндук, колючий ёжик и барсук.

Только зайнке не спится - убегает от лисицы.

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

Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.



Тема «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать.

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.

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

Тема «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 одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

За кем же торопится каждый ребенок.

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.

Тема «Животные Севера»

Тепы – тяпы, тепы – тяпы,

Это ласты , а не лапы.

У тюленей ласты эти

Носят мамы, папы, дети.

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.

Тема «Дикие животные весной»

Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок,
А это спешит, ковыляет спросонок бурый, мохнатый,
Смешной медвежонок.

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



Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.



Тема «Домашние животные»

Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья-поросятами!

Довольна коза своими козлятами,
Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

А я довольна своими ребятами!

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.



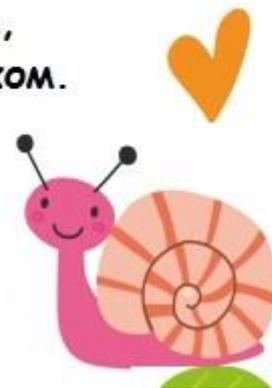
Тема «Насекомые»

Дружно пальчики считаем -
насекомых называем.

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.

Бабочка, кузнечик, муха,
это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит,
ой, сюда комар летит!



Тема «Перелетные птицы»

Тили - тели, тиле - тели,
С юга птицы прилетели!

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.

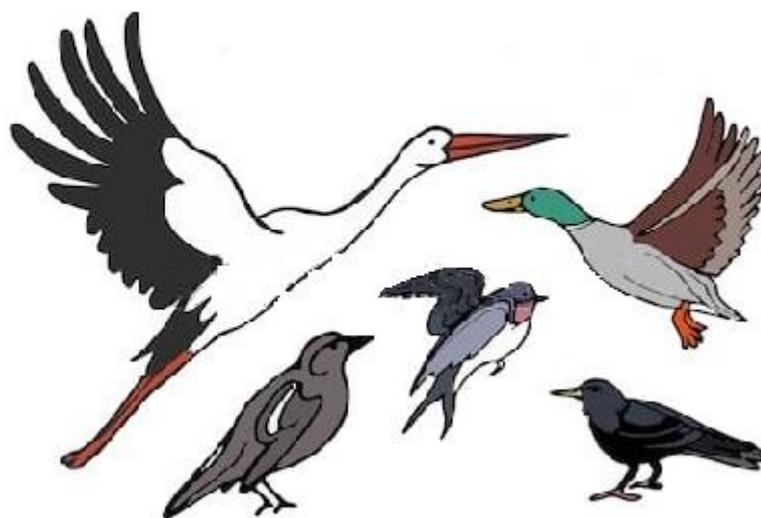
Прилетел к нам скворушка - серенькое перышко .
Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей .

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж -

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

Все вернулись, прилетели,
Песни звонкие запели !

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.



Тема «Подводный мир»

Посмотри скорей вокруг !

Что ты видишь, милый друг.

Ребенок катает Су - Джок между ладонями.

Здесь прозрачная вода, плывет морской конек сюда,

Вот медуза, вот кальмар, это рыба шар.

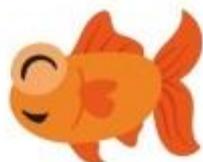
А вот расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

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



Рыбки



Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

(перекидывать шарик из руки в руку)

То сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке,

(сжимать, разжимать шарик в кулачке)



Тема: "Бытовая техника"

«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 ответчу громко я:
«Мама, я люблю тебя!»*

Обнять себя.



«Холодильник».

Чтоб не портились продукты,

Молоко, сметана, фрукты,

Яйца, рыба, мясо - тоже,

*Поочередно одевает колечко на
пальчики, начиная с мизинца правой
руки.*

В холодильник все положим.

Сжать шарик в кулаке.

В холодильнике всегда

Будет свежая еда!

*Ребенок катает Су - Джок между
ладонями.*

Тема: "Время года"

Тема «Весна».

К нам весна шагает

Быстрыми шагами,

Шагать шариком по ладонке 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 ладонке левой руки.



Тема «Лето».

Надевают кольцо на каждый палец по одному на каждый счет.

Вот за что люблю я лето?

Лето солнышком согрето.

Два - в лесу растёт 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!

Тема: "Школа"

«Что ждет меня в школе»

Парта ждет меня, во-первых,
Ждут уроки,
Ждут друзья.

Будет в школе не до лени,
Там я в новую страну
Дел и знаний и умений
Путешествие начну.

Ждет природа- лес и поле!

Ведь в поход пойдем не раз...

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

Ждут меня пятерки в школе

Ждет меня весь первый класс!

Круговые движения шарика между ладонями.



«Первоклассник»

Я отныне первоклассник.

Будет некогда играть,
Круговые движения шарика между ладонями.

Я надену новый ранец,
Научусь писать, считать,
Говорить, как иностранец.
Изучу другие страны,
Буду много лет учиться,
А потом ученым стану.

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

Мама сможет мной гордиться!



Пальчиковая игра «Черепаша» (у ребенка 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

(ребенок катает Су Джок между ладоней).



Пальчиковая игра «Ёжик»

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

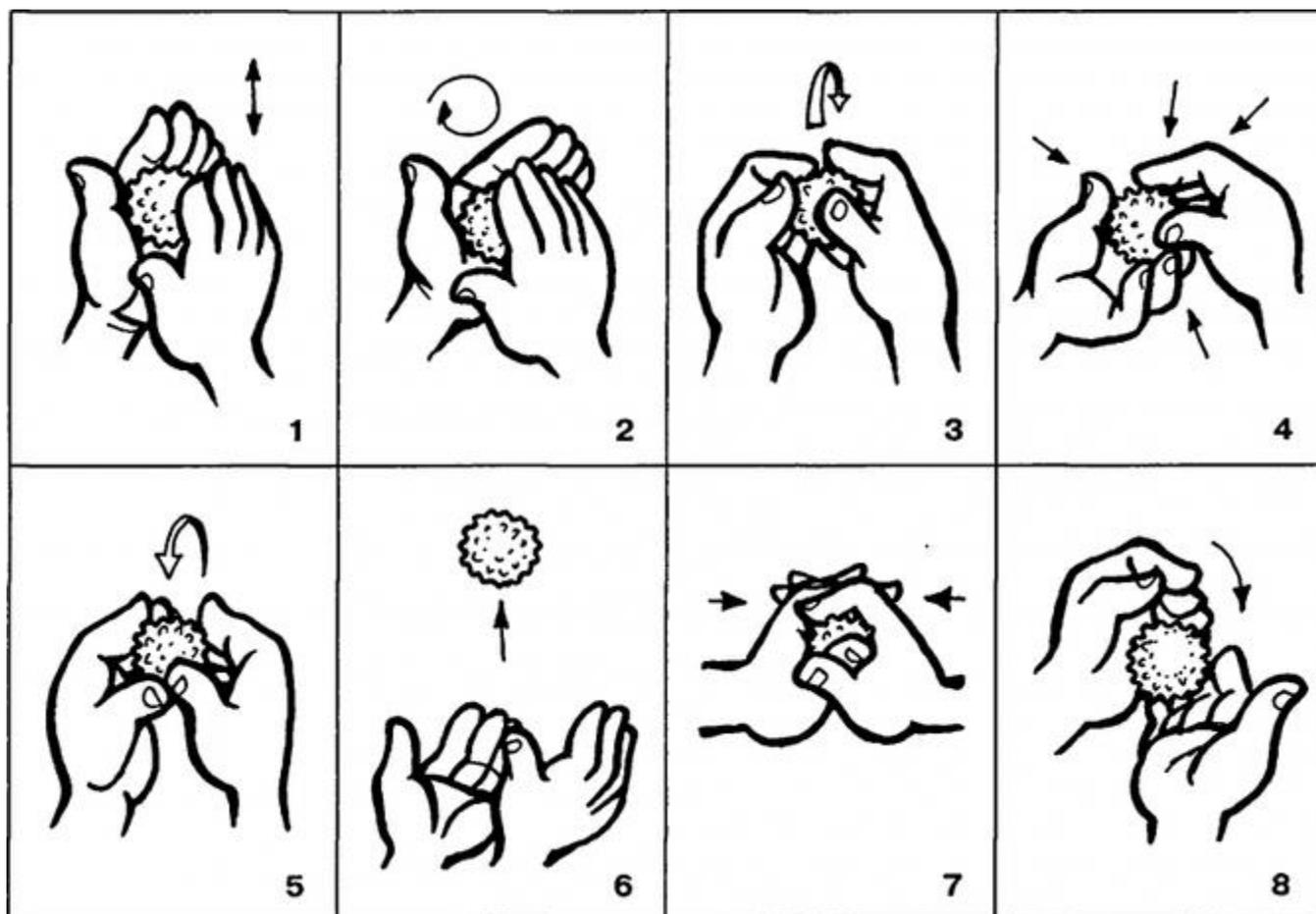
(массажные движения мизинца)

на ежа похожи

(ребенок катает Су Джок между ладонями).



Игры с массажным мячиком



**Мячик сильно посжимаю
И ладошку поменяю.**

Сжимать мячик правой рукой, затем левой.

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

Удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.

**Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.**

Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем.

Только брату отдает:

Брат у брата мяч берет.

Передать мяч, удерживаемый большим и указательными пальцами, в соответствующие пальцы левой руки.

**Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.**

Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т. д.

**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.

**Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец.**

Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем.

**Мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.**

Катать мяч всей длинной пальцев правой руки.

**Мячик мой не отдыхает —
Между пальцами гуляет.**

Удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем.

**Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.**

Ладонками отбивать мяч.

**Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — браво.**

Левой ладошкой катать мяч по правой ладони.

Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!

Игры и упражнения с массажным кольцом



1. «Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.

Массажировать и закреплять название пальцем

2. «Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.

Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук.

3. «Кольцо»

Мы научим пальчик свой

Кольцо надеть одной рукой.

4. «Друзья»

Вместе пальчики друзья.

Колечко катим, ты и я.

Надевать кольцо на два больших, на два указательных, на два средних, на два безымянных, на два мизинца

5. «Апельсин»

Мы делили апельсин

сжимать и разжимать кольцо в ладони

Много нас, а он один

Эта долька для чижа

массаж пальцев кольцом, начиная с большого

Эта долька для ужа

Эта долька для утят

Эта долька для котят

Эта долька для моржа

А для волка кожа!

сжимать и разжимать кольцо в ладони

6. «Семья»

Этот пальчик — дедушка.

Этот пальчик — бабушка.

массаж кольцом начиная с большого пальца

Этот пальчик — мамочка.

Этот пальчик — папочка.

Этот пальчик — я,

Вот и вся моя семья!

сжимать и разжимать кольцо в ладони

7. «Гриб»

Этот пальчик — в лес пошёл,

Этот пальчик — гриб нашёл,

Этот пальчик — занял место,

Этот пальчик — ляжет тесно,

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел.

массаж пальцев кольцом, начиная с мизинца

8. «Новые кроссовки»

Как у нашей кошки
массаж пальцев кольцом на обеих руках
На ногах сапожки, на каждое двестише
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький обувает валенки.
А сыночек
Вовка - новые кроссовки.
Вот так, Вот так,
Новые кроссовки.

"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.