

**Упражнения для детей
в возрасте 2х-6 лет с
использованием
элементов СУ -ДЖОК
терапии в домашних
условиях**

**Заместитель директора
АНО ЦСОН «Добродея»
О.А. Васильева**

Су-Джок терапия -

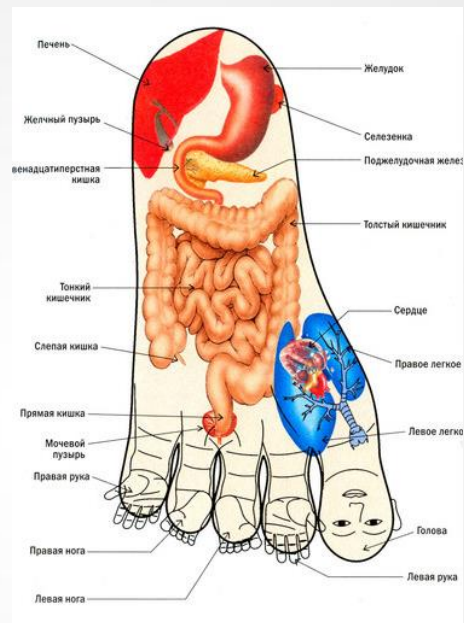
одна из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в логопедии.

В восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления.

Данный вид терапии разработан южно-корейским профессором Пак Чже Ву в 80-х годах XX века.



В переводе с корейского "Су" означает – кисть "Джок" – стопа



Неоспоримыми достоинствами использования элементов

Су – Джок терапии в развивающей работе с ребенком являются:

- **Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- **Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- **Универсальность** – Су-Джок терапию могут использовать различные специалисты в своей работе, и родители в домашних условиях.



Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребёнок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь. Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести. Попробуйте покатавать его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.

Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком.

Массаж эластичным кольцом.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ:

**Массаж
специальным
шариком**



**Массаж
эластичным
кольцом**



МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ:

- Ручной массаж кистей и пальцев рук



Массаж Су – Джок шарами направленный на развитие мелкой моторики

«Бабочка»

*Не ползет, и не бежит,
Над цветком она кружит.
За витком идет виток,
Вот и села на цветок!*



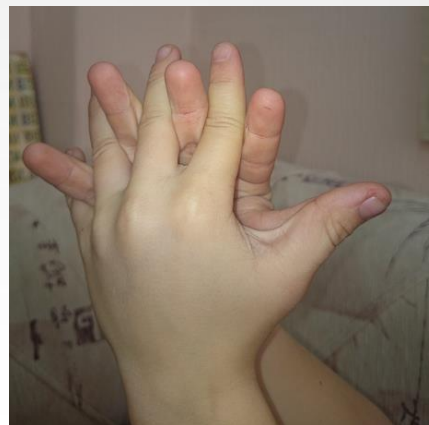
«Футбол»

*Поиграю я в футбол,
И забью в ворота – гол!*

Массаж Су – Джок шарами направленный на развитие мелкой моторики

«Ёжик»

Ёжик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ёжик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.



«Капустка»

Мы капустку рубим, рубим,
Мы морковку трем, трем
Мы капустку солим, солим,
Мы капустку жмем, жмем.

Массаж Су – Джок шарами направленный на развитие мелкой моторики

«Ёжик»

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож.
На спине иголки
очень-очень колкие.
Хоть и ростом ёжик мал,
нам колючки показал,
А колючки тоже
на ежа похожи.



Массаж эластичным кольцом Су – Джок

«Пять братцев»

Этот пальчик маленький,
мизинчик удаленький.
Безымянный кольцо носит,
никогда его не сбросит.
Ну, а этот средний, длинный.
Он как раз посередине.
Этот – указательный,
пальчик замечательный.
Большой палец хоть не
длинный, среди братьев
самый сильный!
Пальчики не ссорятся,
вместе дело спорится.



Массаж эластичным кольцом Су – Джок

«Семья»

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
Этот пальчик — я!
Вот и вся моя семья!



Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков

«Малыши»

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшого малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)



На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

Составление цветовых комбинаций из шариков разного цвета

По инструкции ребёнок собирает жёлто-зелёный шарик, красно-синий, красно-жёлтый и тд.



Использование Су – Джок шаров для снятия психо-мышечного напряжения



«ЁЖ»

Ходит ежик без дорожек,
Не бежит ни от кого.
С головы до ножек
Весь в иголках ежик.
Как же взять его?

Использование Су – Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий

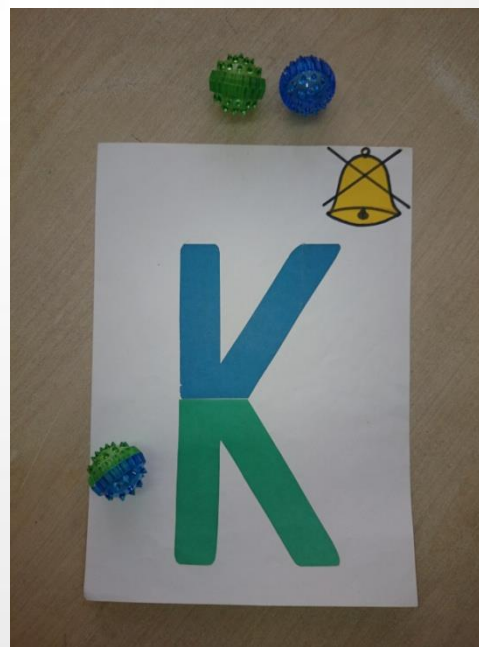
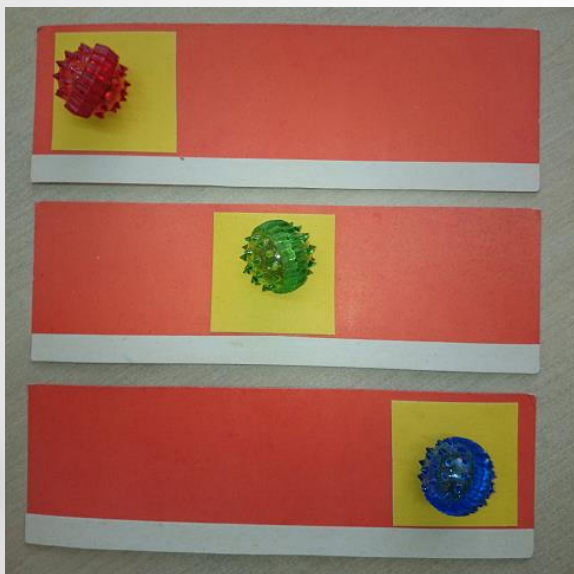
- «Шарик кати – слово говори»
- «Шарик мне назад верни, слово (слоги) верно повтори»
- «Шар обратно прокати, слово (слоги, фразу) измени»
- Упражнение «Один-много»
- «Назови ласково»
- «Скажи наоборот»

**Использование Су – Джок шаров при
совершенствовании
навыков пространственной ориентации,
ориентировки в схеме тела, развития памяти, внимания.**

- «Лево – право различаю, каждый свой я пальчик знаю»
- «Слушай и запоминай, повторяй и выполняй»
- «Справа, слева я стучу - перепутать не хочу»
- «Глазки закрывай, на каком колечко пальце, угадай»

Использование Су – Джок шаров для развития фонематического слуха и восприятия

- «Покажи соответствующий заданному звуку шарик, услышав этот звук среди других звуков, услышав слог или слово с ним»,
- «Спрячь шарик в ладонях, если звука там нет»
- «Если звук услышат ушки – подними шар над макушкой»
- «Шарик мы ладошкой «стук», если слышим нужный звук»
- «Ты про звук нам расскажи, нужный шарик подбери»



В результате использования элементов Су-Джок терапии:

- Осуществляется благоприятное оздоравливающее воздействие на весь организм
- Стимулируются речевые зоны коры головного мозга
- Развивается координация движений и мелкой моторики
- Развивается произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности



ПРИЛОЖЕНИЕ

Пальчиковая игра «Черепашка»

(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, перекладывая из руки в руку).

Никого я не боюсь

(дети катают Су Джок между ладоней).

Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять,

/разгибать пальцы по одному/

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.

Ребенок повторяет слова и выполняет 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.**

Пальчиковая игра «Ёжик»

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).

Пальчиковая игра «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 указательный палец).

Упражнения с шариком массажером

Су – Джок:

1. 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.

2. 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.

/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/

3. Шла медведица спросонок,

/шагать шариком по руке/

А за нею – медвежонок.

/шагать тихо шариком по руке/

А потом пришли детишки,

/шагать шариком по руке/

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать

/нажимать шариком на каждый палец/

И в тетрадочках писать.

1.Массаж Су – Джок шарами

(ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, -(любуюемся шариком на левой ладоньке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладоньки согревать.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладоньки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладоньки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладоньки.