

*Гимнастика с  
массажными  
мячиками  
су-джок.*



**Цель использования Су-Джок терапии:** Стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и систем, расположенных на кистях рук.

**Задачи:**

- Нормализовать мышечный тонус, симулировать речевые области в коре головного мозга;
- Использовать элементы Су-Джок терапии на различных этапах работы по коррекции речи;
- Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус;
- Совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать память, внимание.

Для реализации задач используем следующие направления и формы работы:

- Развитие фонематического слуха и восприятия;
- Коррекция произношения;
- Совершенствование навыков пространственной ориентации;
- Совершенствование лексико – грамматических категорий;
- Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

Используя элементы Су – Джок терапии, применяем следующие методы и приемы:

- Взаимодействие со сказочным персонажем. (ребенку предлагается поиграть в сказку)
- Словесные приемы ( потешки, прибаутки, стихи, вопросы, сказки, загадки)
- Игровые приемы (занятия – игра, игровые упражнения)
- Практические действия (массаж кистей, пальцев рук)

Су – Джок терапию проводим поэтапно:

1.                   Этап

Знакомство детей с массажером, правила его использования.

2.                   Этап

Закрепление знаний в упражнениях, играх.

3.                   Этап.

Самостоятельное использование массажера в соответствии с потребностями и желаниями.

Каждый ребенок с раннего возраста должен быть знаком с массажным мячиком су – джок (су-кисть, джок –стопа), который используется в профилактических и коррекционных целях, предназначен для массажа и рефлексотерапии в работе с детьми любого возраста.

Современные научные данные подтверждают, что области коры головного мозга, отвечающие за движение органов речи и управляющие движением пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от движущихся пальцев рук «тревожат» расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Массажный мячик, это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, игры, разминки...) в процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней. Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм ребенка.

## Коррекционная работа.

группа	Использование мяча, раз в день.	Продолжительность занятий, в мин.
Ясельная	1-2	3-4
Младшая	1-2	4-5
Средняя	2	5
Старшая	3	5-7
Подготовительная к школе и логопедическая группа.	3	До 10

**Предлагаем интересные и полезные упражнения с массажными мячиками су-джок.**

### **Колобок. (сказка).**

(проводится под музыкальное сопровождение).

#### Замесила бабка тесто.

И.п.: в полуприседе, мячик лежит на полу. Дети поочередно каждой рукой надавливают на мячик, прокатывая его вперед-назад, затем тоже двумя ладонями. Повторяют 3-4 раза.

#### Скатала бабушка колобок.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети держат мячик ладонями и катают его по часовой стрелке и против. Повторяют 10 раз.

#### Поставила его в печку.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вперед, протягивая прямые руки с мячом, ноги не сгибают, возвращаются в и.п. повторяют 3-4 раза.

#### Скучно колобку лежать – вот он и укатился.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывают одной рукой (перебирая пальцами) по одной руке- дорожке.

#### Навстречу ему зайчик.

И.п.: ноги вместе, руки сложены под грудью, мячик лежит на полу. Дети прыгают на двух ногах вокруг мячика. Выполняют 5-6 прыжков.

#### Катится колобок дальше.

Дети выстраиваются в шеренгу и катят мячик вдаль.

#### А навстречу ему волк.

Все вместе рычат как волк и бегут за мячиками.

Смотрит колобок – медведь идет.

И.п.: стоя, мячик на полу. Обхватив стопами мячик, как косолапый мишка, дети медленно продвигаются вперед. При этом имитируют движения руками – широко разводят их в стороны и покачиваются.

Ух. Ты, хитрая лиса не дадим съесть колобка.

Подвижная игра «Лиса и колобки». Дети под музыку пляшут по кругу, держа мячик в руках. Когда музыка останавливается дети садятся на пол, и прячут под прямыми ногами свои «колобки». Повторяют 2-3 раза.

А зарядке конец – колобок наш молодец.



## Игровой комплекс «Фокусник».

(Все движения выполняются по тексту. По желанию их можно усложнить. Слова разучиваются по ходу игры).

Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошку.  
И сожму его немножко,  
Как сжимают лапку кошке.  
Каждым пальцем мяч прижму  
И другой рукой начну,  
А теперь последний трюк –  
Мяч летает между рук.



## «Колючая» игра.

Дети выбирают мячики по цвету (так можно определить настроение каждого ребенка). Затем строятся в колонну и под музыкальное сопровождение выполняют комплекс игровых упражнений (по показу или рассказу взрослого).

Ходьба на носках в колонне. Мячик держать двумя руками над головой, обхватив ладонями, при этом слегка надавливая на него. Длительность выполнения – около 30 секунд.

Ходьба на пятках в колонне. Мячик держать в одной руке и во время движения переключать в другую руку перед грудью. Длительность выполнения – около 30 секунд.

Ходьба на внешней стороне стопы. Продвигаясь вперед друг за другом, подбрасывать мячик перед собой выше головы и ловить его двумя руками. Длительность выполнения – около 30 секунд.  
Остановка, перестроение в круг, выполнение действий в кругу.

И.п.: сидя на полу. Мячик положить между ладонями и вращать его так, чтобы кисти рук поочередно переходили с тыльной стороны на ладони. Выполнять по 8-10 раз в каждую сторону.

И.п.: сидя на полу, ноги прямые. Мячик положить у основания ног, поставить руки в упор сзади (локти слегка согнуты) и, поднимая прямые ноги вверх, скатить мячик к себе. Необходимо поймать мячик. Повторить 6-8 раз.

И.п.: сидя на полу, ноги широко разведены. Мячик положить перед собой. Необходимо прокатить мячик ладонью вперед как можно дальше (ноги и спина при этом прямые), затем – то же повторить другой ладонью. Выполнять по 4 раза каждой рукой.

И.п.: стоя, руки на поясе, мячик около ног (ступни босые). Одной ступней захватить мячик и покатывать его по часовой стрелке и против часовой, затем повторить другой ногой. Выполнять 3-4 раза каждой ногой.

Дети садятся «по-турецки». Каждый ребенок проводит своему партнеру массажным мячиком вдоль позвоночника. И по боковым частям спины.

Затем ребятам предлагается обменяться мячиками, или взять мячик другого цвета (таким образом можно наблюдать изменения настроения ребенка в течении занятия или его части).

## Комплекс упражнений «Разминка».

Мячик сильно посжимаю      Дети поочередно каждой рукой сжимают мяч.

И ладошку поменяю .      Повторить 3-4 раза.

«Здравствуй, мой любимый мячик!»      Передают мячик поочередно каждому пальцу.

Скажет утром каждый пальчик.      То же пальцами другой руки.

Крепко мячик обнимает,      Крепко зажать мячик указательным и большим пальцем.

Никуда не выпускает.      То же пальцами другой руки.

Только брату отдает:      Перекладывают мячик с руки в руку, сжимая его.

Брат у брата мяч берет.      Дети прямой ладошкой катают мячик по полу или

По столу круги катаю,      столу.

Из-под рук не выпускаю.      Выполняют соответствующие движения.

Взад-вперед его качу.

Вправо-влево – как хочу.      Каждым пальцем по очереди катают мяч.

Танцевать умеет танец

На мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю,      Выполняют соответствующие движения .

Вдоль по пальцам мяч гоняю.

Поиграю я в футбол      Перебрасывают мячи из руки в руку, при этом сжимая его.

И забью в ладошку гол.      Выполняют соответствующие движения.

Сверху левой, снизу правой

Я его катаю – браво!      Выполняют соответствующие движения.

Поверну, а ты проверь - сверху правая теперь!..

## Пальчиковая игра «Черепаша»

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

Шла большая черепаха  
ладонями/

И кусала всех от страха,  
Кусь, кусь, кусь, кусь,  
Кусь, кусь, кусь, кусь,  
держит

Кусь, кусь, кусь, кусь,  
шарик,

приговаривая/

Никого я не боюсь!  
ладонями/

*/дети катают мячик между*

*/Су-Джок между большим пальцем и  
остальными, которые ребенок*

*«щепоткой», надавливает ритмично на  
перекладывая из руки в руку,*

*/дети катают Су-Джок между*

## Пальчиковая игра «Ёжик»

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

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  
На клубочек ты похож.  
ладонями/

На спине иголки  
пальца)/

Очень-очень колкие.  
пальца/

Хоть и ростом ёжик мал,  
пальца/

Нам колючки показал,  
пальца/

А колючки тоже  
На ежа похожи.  
ладонями/

*/дети катают Су-Джок между*

*/массажные движения большого*

*/массажные движения указательного*

*/массажные движения среднего*

*/массажные движения безымянного*

*/массажные движения мизинца/*

*/дети катают Су-Джок между*



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.



## 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 одном кулачке, в другом, нахмуриться),

и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке 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).