



**Материал подготовила
инструктор по физической
культуре**

Прокопенко Ирина Владимировна

Консультация для воспитателей на тему:

«Игры и упражнения с использованием Су-Джок массажера»

Технология Су-Джок ("Су" – кисть, "Джок" – стопа) — это воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма. Создатель метода Су-Джок - южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком «ёжиком» Су – Джок.

В коррекционно–педагогической работе с дошкольниками используют игры и упражнения с массажным мячиком, которые **способствуют:**

- Опосредованно стимулировать речевые зоны головного мозга.
- Воздействовать на биологически активные точки по системе Су-Джок.
- Развивать межполушарные связи головного мозга.
- Нормализовать мышечный тонус.
- Совершенствовать навыки пространственной ориентации.
- Развивать мелкую моторику.
- Развивать психические процессы.
- Развивать координацию речи с движением.
- Способствовать укреплению и сохранению здоровья.

Достоинства игр с массажными мячиками:

- * Высокая эффективность
- * Абсолютная безопасность
- * Универсальность
- * Простота применения
- * Доступность

Знакомство детей с массажером «Ежик»

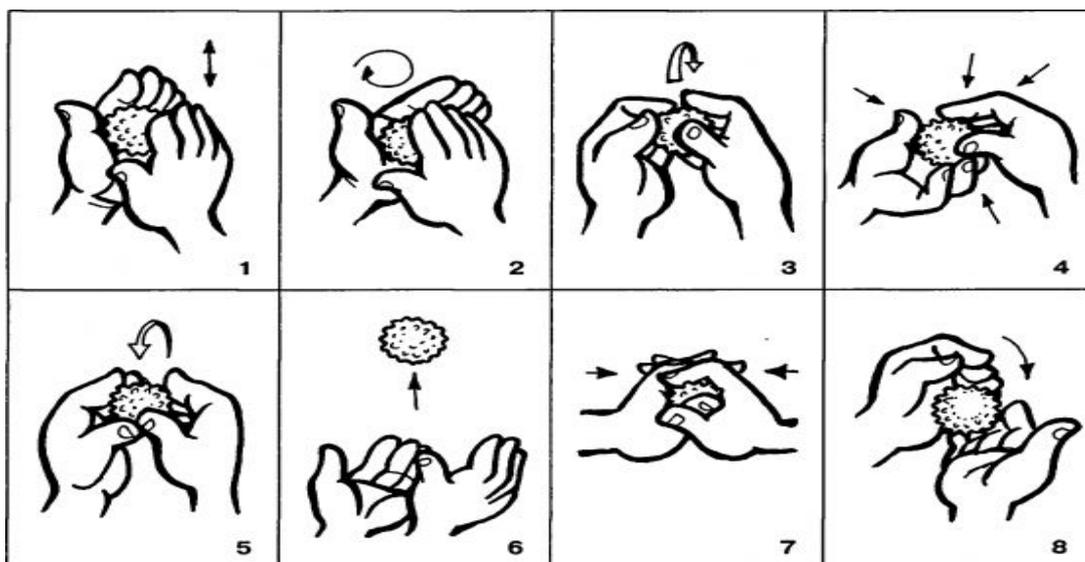
Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет -
Ручки к школе нам готовит.

Берем 2 массажных шарика и проводим ими по ладоням ребенка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:
Гладь мои ладошки, еж!
Ты колючий, ну и что ж!
Потом ребенок гладит шарики ладошками со словами:
Я хочу тебя погладить.
Я хочу с тобой поладить.

Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперед-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперед (как будто закручиваете крышку).
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



Игры и упражнения с массажным мячиком Су-Джок.

Я мячом круги катаю...

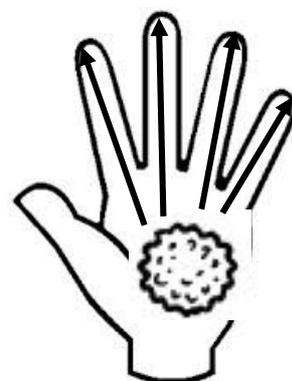


Я мячом круги катаю,
Им поглажу я ладошку.

сметаю крошку,



Взад - вперед его гоняю.



Будто я



И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка



Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями)

Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)

Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком)

Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком)

И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)

Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой)

Вот помощники мои.

Вот помощники мои.

(показать пальцы)

Их, как хочешь, поверни.

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки.

(шариком провести по руке, до локтя)

Цок, цок, цок,

Цок, цок, цок –

Скачет резвый табунок.

(повторить с другой рукой).

Рыбки.

Рыбки весело резвятся

В чистой тёпленькой воде,

(перекидывать шарик из руки в руку)

То сожмутся, разожмутся,

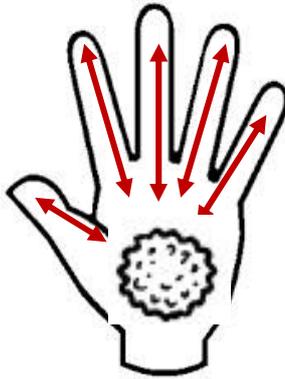
То зарюются в песке.

(сжимать, разжимать шарик в кулачке).

«Игрушки»



На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:



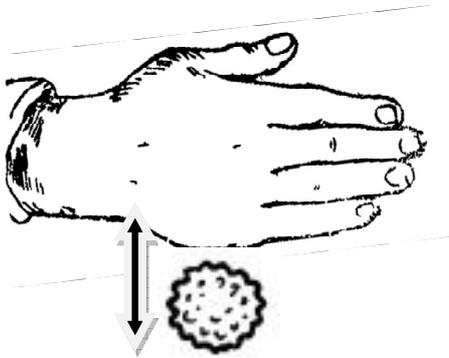
Два медведя, Буратино,
И веселый Чиполлино,
И котенок, и слоненок.



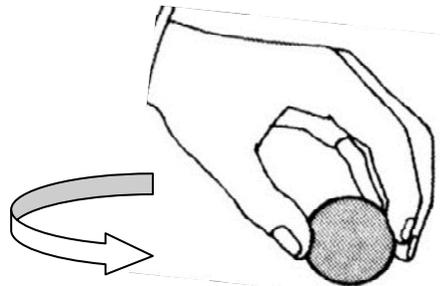
Раз, два, три, четыре, пять.
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.

Пальчиковая игра «Капустка»

Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.



Мы капустку рубим, рубим,



Мы капустку солим, солим,



Мы капустку трем, трем



Мы капустку жмем, жмем.

Вот все пальчики мои.

Вот все пальчики мои,

Их, как хочешь, поверни:

И вот этак, и вот так,

Не обидятся никак.

Раз, два, три, четыре, пять,

Не сидится им опять.

Постучали,

(постучали пальцами о шарик)

Повертели

(повертели шарик на ладошке)

И работать захотели.

Дали ручкам отдохнуть,

А теперь - обратно в путь.

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.

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/

«Черепаша» (у детей в руках Су Джок).

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).

«Дождик»

Капля раз, капля два,

Очень медленно сперва.

(стучим медленно шариком об ладонь)

А потом, потом, потом

Всё бегом, бегом, бегом.

(стучим шариком об ладонь, ускоряя темп)

Мы зонты свои раскрыли,

(шарик находится под ладонью)

От дождя себя укрыли.

(сжимаем шарик в ладони) .

«Урожай»

В огород пойдём,

Урожай соберём.

(катаем шарик на ладони вперёд-назад)

Мы морковки натаскаем

И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты,

Круглый, сочный, очень вкусный.

Щавеля нарвём немножко

(на каждую строчку прокатываем шарик по пальцу)

И вернёмся по дорожке.

(катаем шарик круговыми движениями на ладошке)

«Доброта»

Если пальчики грустят –

(сжимаем и разжимаем шарик в руке)

Доброты они хотят.

(гладим шариком ладонь)

Если пальчики заплачут –

(стучим шариком по ладони)

Их обидел кто-то значит.

Наши пальцы пожалеем –

(гладим шариком ладонь)

Добротой своей согреем.

(дышим на руки)

«Совушка».

У глазастой совушки

Хищная головушка,

(катаем шарик круговыми движениями на ладошке)

Пёрышки пушистые,

(катаем медленно шарик вперёд-назад)

Ноженьки когтистые.

(шариком проводим по ладошке)

Ловит мышек и зайчат

На охоте по ночам.

(сжимаем шарик в ладошке) .

«Вот сидит собака... »

Вот сидит собака в будке,

(сжимаем шарик в ладошке)

А потом бежит туда-сюда,

(шарик катаем вперёд-назад на ладони)

Охраняет она дом,

(катаем шарик круговыми движениями на ладошке правой руки)

Чтоб спокойно жили в нем!

«Снежок»

Раз, два, три, четыре,

(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)

Мы с тобой снежок слепили.

Круглый, крепкий, очень гладкий

И совсем-совсем не сладкий.

(катаем шарик между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)

Раз – подбросим,

Два – поймаем,

Три – подбросим,

И опять поймаем.

(действия соответствуют тексту)

«Были бы у ёлочки ножки... »

Были бы у ёлочки ножки,

(на каждое слово сжимаем шарик в правой руке)

Побежали бы они по дорожке.

(катаем шарик между ладонями вперёд-назад)

Заплясала бы она вместе с нами,

(катаем шарик между ладонями по кругу)

Застучала бы она каблучками.

(нажимаем шпиками на каждый пальчик)

«Бегемот»

Едет тихо на машине бегемот,

(медленно катаем шарик между ладонями вперед-назад)

Потому что очень сильный гололёд!

(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)

Вдруг из-за угла появился еж.

(быстро прячем шарик в ладони, а потом ставим его на ладонь)

Испугался бегемот и на тормоз быстро жмёт.

(шарик на ладони, а при слове «тормоз» быстро сжимаем шарик рукой)

«На параде»

Как солдаты на параде,

Мы шагаем ряд зарядом.

(катаем шарик между ладонями вперед-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)

Испечем мы каравай

Месим, месим тесто, (сжимаем шарик в правой руке)

Есть в печи место.

(перекатываем в левую руку и сжимаем)

Испечем мы каравай,

(несколько раз энергично сжимаем шарик обеими руками)

Перекидывай, валяй!

(катаем шарик между ладошками)

«Футбол»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребенка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено, темп его выполнения можно ускорить.

«Лодочка»

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладоней вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладони в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладонь, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

«Колючки»

Ладонь сделать «лодочкой». В нее вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладони от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребенок почувствовал момент, когда у него рука напряжена, а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладони.

«Скатаем шарик»

1 вариант

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладоней плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладонь положить мячик, сверху прикрыть

его другой ладонью. Делать круговые движения верхней ладонью по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладони, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

2 вариант

Локти поставить на стол, ладонями напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладонями вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

«Прокати по ладошке»

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладонью вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладони плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладонью вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

«Горка»

Руку положить на колено, ладонью кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладони кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

«Будь здоров»

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами,

катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения. Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

«Горка»

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

«Солдаты»

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

«Тренировка»

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Источники консультационного материала

<https://multiurok.ru/files/kartotieka-uprazhnenii-s-massazhnymi-miachikami-d.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/03/29/uprazhneniya-s-sharikom-i-koltsami-sudzhok>

<https://pandia.ru/text/80/418/87566.php>

<http://tmndetsady.ru/metodicheskaya-vyistavka-sovremennaya-obrazovatel'naya-sreda-detskogo-sada/avtorskie-posobiya/news6276.html>

Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления

А.С. Тимофеева «Массажные паузы на развивающих занятиях в детском клубе для детей от 1 года до 7 лет.

Лобанова Т. И., Лоншакова Н. Ю. Занятия с массажным мячиком // Молодой ученый. — 2016. — №19. — С. 367-369.

Оглоблина И. Ю. Логопедический **массаж**: игры и **упражнения**. – М., 2016г.

Трясоруква Т. П. Игры для дома и детского сада. -Ростов-на-Дону,2017г.

Зажигина О.А. Игры для развития мелкой моторики рук с использованием нестандартного оборудования. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012.

Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208