

Пальчиковые игры и упражнения с использованием массажера для Су-Джок терапии «Каштан» и пружинных колец

1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-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 вперёд (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 с массажёром «Каштан»

Ёжик

Катится колючий ёжик

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошки бежит

И пытит, пытит, пытит.

(круговые движения шариком между ладонями).

Мне по пальчикам бежит

И пытит, пытит, пытит.

Бегаёт туда, сюда,

Мне щекотно да, да, да.

(движения по пальцам).

Уходи, колючий ёж

В тёмный лес, где ты живёшь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).

Мячик

Я мячом круги катаю,
Взад вперед его гоняю,
Им поглажу я ладошку,
Будто бы сметаю крошку,
И помну его немножко,
Как сжимает лапу кошка
"Орешки для белочки"
В руки я орех возьму
И немного покручу.
Так, так и вот так.
Я орешек покручу.
Между пальцев положу
И вот так его держу
Так. Так, и вот так
Между пальцев положу.
Я в ладошку положу
Крепко я его сожму.
Не разбил орешек сам,
Белке я его отдам.(5)

Черепаха

(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) .

Капустка

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)

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)

Ёжик

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (катаем мячик)

Потом ручку поменяем (меняем руки)

Мяч

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.(9)

Белка

Сидит белка на тележке,(катать мячик по ладони)

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке,(прокатить мячик по указательному пальцу от ладони)

Воробью, синичке, (прокатить мячик по среднему пальцу от ладони)

Мишке толстопятому,(прокатить мячик по безымянному пальцу от ладони)

И зайныке усатому. ,(прокатить мячик по мизинцу от ладони)

Игры с пружинным кольцом

Массаж пальцев эластичным кольцом.

Пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатывается по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла.

Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Пальчиковая игра «Раз – два – три – четыре – пять»

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) .

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 мизинец) .

Пальчиковая игра «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) (14)

Пальчиковая игра «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) .

Пальчиковая игра «Родные братья»

Описание: 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) .

1,2,3,4,5.....

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.

Пальчики

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)
Этот малыш-Ванюша, (указательный)
Этот малыш-Алеша, (средний)
Этот малыш-Антоша, (безымянный)
А меньшего 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)

Мой мизинчик

Мой Мизинчик, где ты был?
С Безымянным щи варил,
А со Средним кашу ел,
С Указательным запел.
А Большой меня встречал
И конфетой угощал.
Указательный на правой
Вел в поход нас всей оравой.
Средний брат несет рюкзак,
Безымянный ходит так,
А Мизинец стал играть:
Братьев слушать приглашать.
Правый же Большой плясал.
И на танец приглашал.
Раз-два-три-четыре пять!

Пальчик

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик - прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики - "Ура!"
В детский сад идти пора!

Что делать пальчикам?

Ивану-большаку - дрова рубить,
Ваське-указке - воду носить,
Мишке-среднему - печку топить,
Гришке-сиротке - кашу варить,
А крошке-Тимошке - песенки петь.
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!
(Русская народная)

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Раз, два, три, четыре, пять!

В домик спрятались опять.

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять!

Вышли пальчики гулять!

Этот пальчик - гриб нашел,

Этот пальчик - чистит стол,

Этот - резал,

Этот - ел.

Ну, а этот лишь глядел!

(Русская народная)

Территория проекции кисти в передней и задней центральных извилинах коры больших полушарий мозга имеет почти такую же протяженность, как и все остальное тело. Это не удивительно, если помнить, что во всех видах многообразной человеческой деятельности и повседневной жизни главная роль принадлежит кисти.

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления и самосовершенствования путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с элементами су-джок терапии позволяет значительно улучшить состояние мелкой моторики, а, следовательно, повысить качество творческих работ.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Аммосова Н.С. самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями: Логопед, № 6, 2004 . – с. 78-82.
3. Богуш Д.А. корейский метод Су-Джок. – М.: Ника – Центр, 2008.
4. Бот О.С. Формирование тонких движений пальцев рук у детей с общим недоразвитием речи: Дефектология, № 1, 1983.
5. Громова О.Е. Инновация в логопедическую практику: Методическое пособие для ДОУ. Линка-Пресс, 2008.
6. Ивчатова Л. А. Су-док терапия в коррекционно-практической работе с детьми. Логопед – 2010. № 1.

7. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры.- Литера, 2008.
8. Лопухина И. С. Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей. – М.: Аквариум, 1995.
9. Новикова О.А. ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры. – М. АСТ, 2007.
10. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Популярная логопедия – КАРО, 2008.
11. Пак Чжэ Ву. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серия книг по Су-Джок терапии. Су-Джок Академия, 2009.
12. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.
13. Издательство «Лань», 2002.
14. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.
15. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.

Интернет ресурсы :<http://pochemu4ka.ru>

<http://www.bryker.ru>

Учитель-дефектолог : Стрекалова М.А.