

Су-Джок терапия, как эффективное средство в коррекционной работе

Су-Джок - стимулятор-массажёр, представляет собой пластмассовый шарик с небольшими шипами и разделённый на две половинки. Внутри него, находятся два кольца. Колечки сделаны из эластичной, металлической проволоки и очень хорошо растягиваются.

Если покатать шарик между ладонями – тут же ощущается прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, вызывая улучшение самочувствия, снимая усталость и повышая общий тонус организма.

Металлические эластичные колечки надеваются на пальчик и прокатываются вверх-вниз, также создавая приятные ощущения.

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

1. Укрепить здоровье ребенка.
2. Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша.
3. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления, речи.
4. Подготовить руку будущего школьника к письму.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми позволяет сделать занятия более разнообразными и интересными, а если к упражнениям подключить ритмические стишки, то и массаж становится не скучным.

Представляю вашему вниманию **Сборник ритмичных стишков для пальчиковых игр с использованием шарика – массажера и эластичных колец Су – Джок**

«Черепашка»

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

Шла большая черепаха (дети катают Су-Джок между ладоней)

И кусала всех от страха,

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).



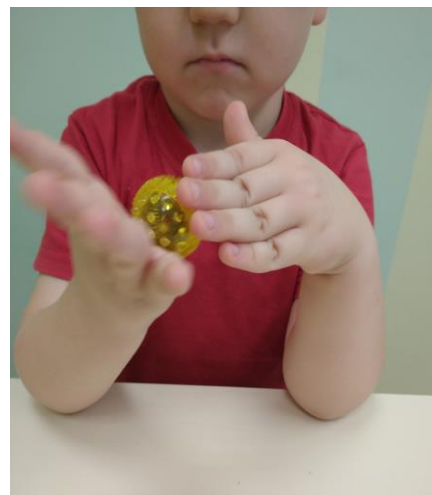
«Хитрый ёж»

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)*

«Мяч»

Описание: Движения выполняются 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.



«Зайки на лужайке»

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)*

«Медведи»

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке, надавливая)*
А за нею – медвежонок. *(шагать тихо шариком по руке)*
А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке в быстром темпе)*
Принесли в портфелях книжки.
Стали книжки открывать, *(нажимать шариком на каждый палец)*
И в тетрадочках писать.

«Ёжик маленький»

Ёжик маленький замерз и в клубок свернулся. *(крепко сжать шарик ладонью)*
Солнце ежика согрело, Ёжик развернулся. *(открыть ладонь и показать шарик)*

«Ёжик на дорожке»

По тропинке, по дорожке *(катаем шарик по ладони)*
Топают к нам чьи-то ножки. *(«Топаем» шариком по ладони)*
Это ёж – колючий бок, *(Показать шарик на развернутой ладони)*
По грибам большой знаток! *(Надавить на каждый пальчик поочередно)*

«Колючий ёжик»

Катиться колючий ёжик *(круговые движения шариком между ладонями).*
Нет ни головы, ни ножек.
По ладошке бежит,
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Мне по пальчикам бежит *(движения шариком по пальцам: вверх.вниз).*
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегает туда, сюда, Мне щекотно да, да, да.
Уходи, колючий ёж
В тёмный лес, где ты живёшь! *(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)*

«Орешки для белочки»

Описание: Движения выполняются в соответствии с текстом.

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.

«Игрушки»

На большом диване в ряд *(поочередно катаем шарик к каждому пальчику, начиная с большого)*
Куклы Катины сидят: Два медведя, Буратино,
И веселый Чипполино, И котенок, и слоненок.
Раз, два, три, четыре, пять *(надавливаем шариком на кончики пальцев)*
Помогаем нашей Кате Мы игрушки сосчитать.

«Мячик - ёжик»

Ежик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*
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 по столу)* Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

«Домик»

В этом домике пять этажей: *(катаем шарик между ладонями)*

На первом живет семейство ежей, *(надеваем колечко поочередно на каждый пальчик)*

На втором живет семейство зайчат,

На третьем - семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова - очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно спуститься: *(катаем шарик между ладонями)*

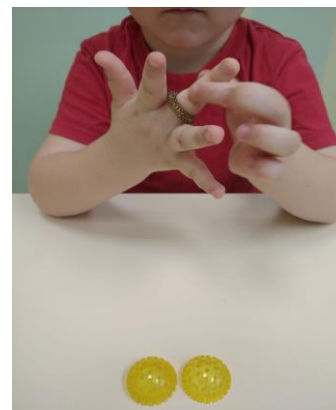
На пятом сова, *(надеваем колечко поочередно на каждый пальчик другой руки)*

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата - втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.



«Пальчики»

Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик для того, чтоб показывать его. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

«Мальчик-пальчик»

- Мальчик-пальчик, где ты был? *(надеваем кольцо на большой палец)*

- С этим братцем в лес ходил, *(надеваем кольцо на указательный палец)*

-С этим братцем щи варил, *(надеваем кольцо на средний палец)*

-С этим братцем кашу ел, *(надеваем кольцо на безымянный палец)*

-С этим братцем песни пел. *(надеваем кольцо на мизинец).*

Массаж пальцев эластичным кольцом

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, *(прокатить по большому пальцу)*

Этот малыш-Ванюша, *(прокатить по указательному пальцу)*

Этот малыш-Алеша, *(прокатить по среднему пальцу)*

Этот малыш-Антоша, *(прокатить по безымянному пальцу)*

А меньшего малыша зовут Мишуткою, друзья. *(прокатить по мизинцу)*

На левой руке: *(движения те же)*

Эта малышка-Танюша,

Эта малышка-Ксюша,

Эта малышка-Маша,

Эта малышка-Даша,

А меньшую зовут Наташа.

«Лесные звери».

На лужок пришли зайчата, (поочередно надеваем кольцо на каждый палец)
Медвежата, барсучата, Лягушата и енот.
На зеленый, на лужок (катаем шарик по ладошке)
Приходи и ты, дружок!

«Моя семья»

(поочередно надеваем кольцо на каждый палец и прокатываем вверх.вниз)

Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папенька,
Этот пальчик — маменька,
Этот пальчик — я,
Вот и вся моя семья!



Для выполнения упражнений 3-5 держим шарик подушечками пальцев.

Крутим шарик пальчиками обеих рук вперед (от себя).

С небольшим усилием надавливаем подушечками пальчиков на «иголочки» шарика.

Крутим шарик пальчиками обеих рук назад (к себе).

(выполняем 3 упражнение)

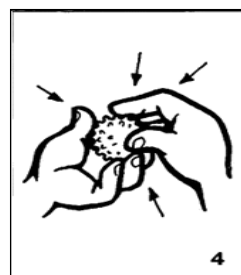
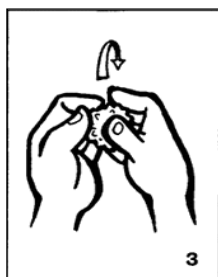
Покатился ежик с горки,
Растопырил все иголки.

(выполняем 4 упражнение)

Чтоб грибочков эдак пять,
На иголки нанизать.

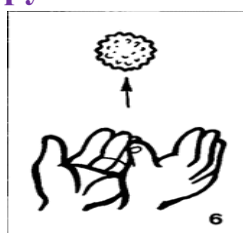
(выполняем 5 упражнение)

Возвращается домой –
Будет дома суп грибной!



Подкидываем шарик двумя руками на высоту 10—30 см и ловим его.

Мы подкидываем шарик,
Ловим здесь его и там,
Он ладошки, как комарик,
Колет и щекочет нам!



Берем шарик в ладошки,

поднимаем локти и держим их горизонтально полу. Надавливаем ладонями на шарик.

Лепим, лепим мы котлетку

Не выходит ничего –

Этот шарик слишком плотный,

Нам никак не смять его.

