

## ***Упражнения и игры с массажным шариком Су-Джок.***

Су–Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Приемы Су-Джок терапии я активно использую в качестве массажа при речевых нарушениях, для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Для проведения логопедических упражнений с внедрением Су-Джок воздействия понадобятся специальные шары разных цветов и кольца. Неравномерная поверхность позволяет применять их как эффективные массажеры.



### **Общие правила:**

- воздействие должно быть приятным, не вызывать негативной реакции у ребенка;
- массаж проводят до появления слегка розового цвета кожи и ощущения тепла;
- нельзя надолго оставлять эластичное кольцо на пальцах в одном положении, чтобы не нарушить кровоснабжение;
- избегайте интенсивных движений, чтобы не травмировать нежную кожу массируемого.

### **Комплекс упражнений с применением Су Джок шарика**

#### ***Упражнение 1***

Катать шарик между ладонями, сначала в медленном, затем в быстром темпе.

#### ***Упражнение 2***

Катать шарик левой рукой по ладони вперед-назад, сначала медленно, затем быстро. Аналогично выполнять правой рукой.

### ***Упражнение 3***

Шарик поочередно прокатить по пальцам левой руки под счет до пяти, начиная с большого. Дойдя до мизинца, вернуться к большому пальцу. То же самое выполнить с пальцами правой руки.

### ***Упражнение 4***

Осуществлять круговые движения шарика по левой ладони под счет до пяти сначала по часовой стрелке, затем против нее. Аналогичную работу проводить с правой рукой.

### ***Упражнение 5***

Кисть руки положить на стол тыльной стороной. Пальцы расставить в разные стороны. Шарик катать вперед-назад по каждому пальцу, начиная с большого. Дойдя до мизинца, аналогичными движениями вернуться к большому. Работает сначала левая ладонь, затем правая.

### ***Упражнение 6***

Массажный шарик катать по столу вперед-назад под счет до пяти, затем пять раз ритмично нажимать ладонью на шарик.

### ***Упражнение 7***

Удерживая шарик в правой руке, на счет до пяти выполнять вращательные движения кистью руки сначала против часовой стрелки, затем по ней.

### ***Упражнение 8***

Массажный шарик положить на стол. Всеми пальцами правой руки ухватить его, поднять над столом, затем опустить на стол и разжать пальцы. Упражнение повторить левой рукой, затем одновременно обеими руками.

### ***Упражнение 9***

Поглаживающими движениями двигать шарик от центра ладони к пальцам, затем от пальцев к центру ладони: сначала правой рукой, затем левой.

### ***Упражнение 10***

Шарик находится между ладонями ребенка, пальцы прижаты друг к другу. Делать круговые движения, катая шарик по ладоням.

### ***Упражнение 11***

Шарик находится между ладонями ребенка, пальцы прижаты друг к другу. Делать массажные движения: растирать ладони шариком, катая его вперед-назад.

### ***Упражнение 12***

Зажать шарик между ладонями, пальцы сцеплены «в замок», локти направлены в стороны. Надавливать ладонями на шарик (4-6 раз).

### ***Упражнение 13***

Переключать шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

## Игровые упражнения в стихах

### «Мои руки».

В руки мячик я возьму.  
Посильней его сожму.  
Это – правая рука,  
Это – левая рука.  
Знаю я наверняка.

*Движения соответствуют тексту.*

### «Капустка»

Мы капустку рубим, рубим,  
Мы капустку солим, солим,  
Мы капустку трем, трем  
Мы капустку ждем, ждем.

*ребром ладони стучим по шарик  
подушечками пальцев трогаем шарик)  
потираем ладошками о шарик  
сжимаем шарик в кулачке*

### «Поиграем с мячиком»

Мяч я по столу катаю,  
И из рук не выпускаю.  
Взад- вперед его качу,  
Вправо- влево – как хочу.  
Танцевать умеет танец,  
На руке мой каждый палец.  
Мячик пальцем посжимаю,  
Вдоль по пальцам мяч гоняю.

*Дети произвольно катают мяч по столу.*

*Катают его взад и вперед.  
Катают его вправо и влево.*

*Сжимают мячик в кулаке.  
Катают мячик по пальцам.*

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.

*Дети повторяют слова и выполняют  
действия с шариком в соответствии  
с текстом*

## Массаж пальцев эластичным кольцом

### «Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.  
И по пальчику качу.  
Здоровья пальчику желаю,  
Ловким быть его учу.

*Дети поочередно надевают массажные  
кольца на каждый палец, проговаривая  
стихотворение*

### «Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,  
Пальцы наши украшаем.  
Надеваем и снимаем,  
Пальцы наши упражняем.  
Будь здоров ты, пальчик мой,  
И дружи всегда со мной.

*Массажировать и закреплять  
название пальцев.*

### «Фрукты».

Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива, вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша, просит . « Ну – ка, скушай !»

Этот пальчик – ананас,

*Дети поочередно разгибают пальчики из кулачка, одевая колечко.*

Фрукт для вас и для нас.

*Дети катают шарик по ладошке.*

### Игра «Семья»

*Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, начиная с большого, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики. Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой руке.*

Этот пальчик – дедушка.

Этот пальчик – бабушка.

Этот пальчик- папенька.

Этот пальчик – маменька.

Этот пальчик – Ванечка.

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения с шариком и кольцами Су-Джок, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи.