

«Истоки способностей и дарования детей на кончиках их пальцев, от них, образно говоря, идут тончайшие ручейки, которые питают источник творческой мысли»

В.А. Сухомлинский

Су-Джок терапия

В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. На сегодняшний день в арсенале педагогов, занятых воспитанием и обучением детей с такими нарушениями, имеется обширный практический материал, включающий традиционные методы и способы коррекции, так и нетрадиционные технологии. Одной из нетрадиционных технологий является Су-Джок терапия. Су-Джок терапию можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. В Су-Джок терапии применяется массажер, разработанный южнокорейским профессором Пак Чже Ву. Су-Джок терапия – это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.



Су- Джок терапия для детей дошкольного возраста.

Приемами Су-Джок терапии являются: массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это

различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными – круговые движения шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями, сжатие и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д. Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

Достоинства Су – Джок:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

1.



«Крючочки»

Как наш пальчик изловчился.
И за шарик зацепился.
Буду шарик поднимать.
Свои пальцы обучать.
(Удерживать шарик одним пальцем,
обхватывать каждым пальчиком и
поднимать.)

2.



«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю. Ловкость
пальцев проверяю. Ты колючий
шарик мой. Подружись сейчас со
мной. (Шарик на ладони катать
каждым пальчиком.)

3.



«Шарик»

Шарик я открыть хочу.
Правой я рукой кручу.
Шарик я открыть хочу.
Левой я рукой кручу.
(Крутить правой рукой правую
половинку шарика, левой рукой
левую половинку шарика.)

4.

«Кручу - верчу».

Шарик пальцами кручу.
Здоровым быть всегда хочу.
(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и
указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний,
безымянный - большой и т.д.)

5.

Этот шарик непростой(любую шариком на левой ладошке)
Он колючий, вот какой (накрываем правой ладонью)
Будем с шариком играть (катаем шарик горизонтально)
И ладошки согревать.
Раз катаем, два катаем (катаем шарик вертикально)
Сильней на шарик нажимаем.
Как колобок мы покатаем (катаем шарик в центре ладошки)
Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

6.

«Ловкие пальчики»

Я вам шарик покажу.

Двумя пальцами держу.

(Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.)

7.



«Веселый мячик»

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)

8.



«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, елки
Очень колкие иголки.
Но еще сильнее, чем ельник
Нас уколёт можжевельник.

(Дети катают мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивая темп и приговаривают)

9.



« Колючий ежик»

Гладь мои ладошки, ежик!
Ты колючий, ну и что же?
Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить!
(Катаем мячик между ладошками,
гладим его, дотрагиваемся
пальчиками до колючек)

10.



«Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем
массажный мячик в правой руке)
Есть в печи место (перекладываем в
левую руки и сжимаем)
Испечем мы каравай (несколько раз
энергично сжимаем мяч обеими
руками)
Перекладывай валяй. (катаем мяч
ладошками)

11.

« Веселый счет»

«Ежика» в руки нужно взять, (берем массажный мячик)
Чтоб иголки посчитать (катаем между ладошек)
Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)
Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипы)

12.



«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.)

13.



«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.
(Надевать и прокатывать кольцо на
одноименные пальцы обеих рук.)

14.



« Апельсин»

Мы делили апельсин (сжимать и разжимать кольцо в ладони)
 Много нас, а он один
 Эта долька для чижа (массаж пальцев кольцом, начиная с большого)
 Эта долька для ужа
 Эта долька для утят
 Эта долька для котят
 Эта долька для моржа
 А для волка кожура! (сжимать и разжимать кольцо в ладони)

15.



« Семья»

Этот пальчик — дедушка.
 Этот пальчик — бабушка. (массаж кольцом начиная с большого пальца)
 Этот пальчик — мамочка.
 Этот пальчик — папочка.
 Этот пальчик — я,
 Вот и вся моя семья! (сжимать и разжимать кольцо в ладони)

СКАЗКА «Ежик на прогулке»

Упражнения с шариком массажером Су – Джок

Цель: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

Оборудование: Су - Джок шарик - массажер.

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).

