

**Здравствуйте дорогие родители!**

**Спасибо, что приняли участие в рассылке печатного материала.**

Су-Джок терапия была предложена российским практикам профессором из Южной Кореи Так Чже Ву в 1986 году.

В основе Су - Джок лежит взгляд на организм человека как на единую энергетическую структуру, процессы в которой взаимосвязаны. Считается, что болезни человека, вызванная дисгармонией потенциального состояния тела и проявляется в заболеваниях вызванных на физическом уровне. Чтобы исключить это необходимо воздействовать на энергетический уровень, путем активации биологически активных точек.

В логопедической и психологической практике в последнее время многими специалистами - практиками используется метод Су - Джок терапии.

Этот метод терапии один из эффективнейших способов преодоления речевых трудностей и недоразвитий высших психических функций дошкольного возраста.

Вместе с пальчиковыми играми, стишками, потешками, штриховками, лепкой, мозаикой, рисованием в логопедических целях Су - Джок терапия активизирует развитие речи ребенка.

С помощью шариков («суджиков») и колечек удобно массировать пальцы для благотворного влияния на весь организм. Дети активно включаются в игру с яркими, колючими шариками.

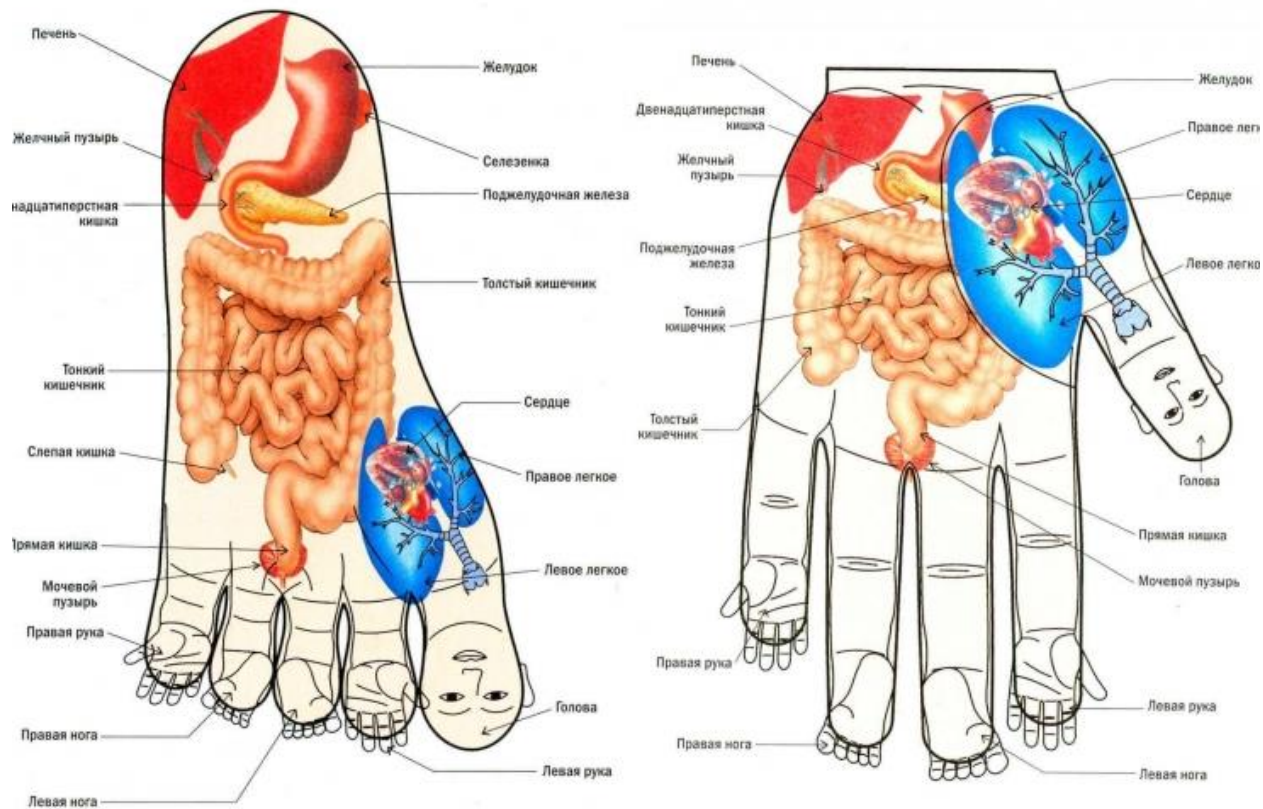
Результаты достигаемые при помощи работы с «суджиками» следующие:

- нормализация мышечного тонуса,
- опосредованное стимулирование речевых областей в коре головного мозга,
- повышение потенциального энергетического уровня ребенка,
- обогащение его знаниями о собственном теле, развитие тактильной чувствительности.

Развивая мелкую моторику, мы создаём предпосылки для становления многих психических процессов.

Практика показывает, что под влиянием сенсомоторной работы с помощью Су - Джок инструментария в организме происходят положительные структурные изменения. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы.

Ниже приведена схема расположения основных органов и систем нашего организма на ладонках и стопах:



На основе вышесказанного, мною подготовлена картотека для детей младшего дошкольного возраста, которая включила в себя игры и упражнения с мячиком «Су-Джок» и колечком по основным лексическим темам.

**Цель:** формировать навыки выразительности и пластичности движений, развитие мелкой моторики рук.

#### **Задачи упражнений:**

- развивать координацию и точность движений руки, ритмичность;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать речь, воображение и наглядно-образное мышление;
- создавать эмоционально-комфортную обстановку со сверстниками и взрослыми.

# Тема «Овощи»

У девчушки Зиначки овощи в корзиночке,

*Ребенок делает ладошку «корзиночкой» и катает шарик*

Вот пузатый кабачок положила на бочок,  
Перец и морковку уложила ловко,  
Помидор и огурец.

*Ребенок одевает колечко на пальцы, начиная с большого.*

Наша Зина – молодец!

*Показывает большой палец*



## 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)

# Тема «Транспорт»

**Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть**

*Ребенок катает Су-Джок между ладнями.*

**Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,**

*Поочередно одеваю е колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

**Пять пальцев мы в кулак зажмем,**

**Пять видов транспорта мы назовем.**

*Ребенок сжимает пальцы в кулачок.*



# Тема «Посуда»

**Девочка Иринка порядок наводила.**

*Ребенок катает Су-Джок между ладнями.*

**Девочка Иринка кукле говорила.**

**«Салфетки должны быть в салфетнице,**

**Масло должно быть в масленке,  
клубушек должен быть в хлебнице,**

**А соль, конечно, в солонке!»**

*Поочередно одевает колечки на пальчики, начиная с  
пальцев правой руки.*





# Тема «Грибы»

**Я корзинку в лес беру, там грибы я соберу.**

*... Ребенок делает ладошку «корзиночкой» и катает шарик*

**Удивляется мой друг. «Сколько здесь грибов  
вокруг !»**

*Показывает удивление, разводит руки в стороны*

**Подосиновик, масленок, подберезовик, опенок,  
Боровик, лисичка, груздь – не играют в прятки  
пусть !**

**Рыжики , волнушки найду я на опушке.**

**Возвращаюсь я домой, все грибы несусь с собой.**

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с  
мизинца правой руки.*

**А мухомор не понесу, пусть останется в лесу !**

*Большой палец левой руки оставляет, грозит ему.*



## Тема «Поздняя осень»

Солнышко греет уже еле – еле, перелетные  
птицы на юг улетели,

Голы деревья, пустынные поля,

Первым снежком принакрылась земля.

Река покрывается льдом в ноябре –

Поздняя осень стоит на дворе.

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*



## Тема «Новый год»

Праздник приближается,

ёлка наряжается.

*Ребенок кататет Су - Джок между ладонями.*

Мы развешали игрушки;

бусы, шарики, хлопушки.

А здесь фонарики висят,

блеском радуют ребят.

*Поочередно одевает колечко на пальчики,*

*начиная с мизинца правой руки.*



## Тема «Ягоды»



Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,  
Малина, клубника, шиповник, смородина и  
земляника

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с  
мизинца правой руки.*

**Запомнил ягоды я наконец. Что это значит ?**

*Поднимает плечи, удивляется.*

**Я – молодец !**

*Большой палец вытягивает вперед*



## Тема «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,

*Ребенок поочередно разгибает пальчики из кулачка,  
одевая колечко.*

**Фрукт для вас и для нас.**

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*





## Тема «Мебель»

**Мебель я начну считать. кресло, стол, диван, кровать,  
Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.**

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с  
мизинца правой руки.*

**Вот сколько мебели назвал.**

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*



## Тема «Одежда»

**Постираю чисто, с толком.**

*Ребенок делает движения кулачками, имитирующие стирку.*

**Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и  
майку,**

**А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки.**

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с  
мизинца правой руки.*

**Вот устали мой руки !**

*Встряхивает обе руки.*





## Тема «Дикие звери зимой» ❄️

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспит,

Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.

Только зайныке не спится – убегает от лисицы. ❄️

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков. ❄️

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*



## Тема «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать.

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

## Тема «Животные жарких стран»

**За мамой слонихой шагает слоненок,  
За крокодилихой – крокодиленок,  
За львицей шагает маленький львенок,  
За верблюдицей бежит верблюжонок,  
За зеброй спешит полосатый зебренок,  
Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с  
мизинца правой руки.**

**За кем же торопится каждый ребенок.**  
*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*

## Тема «Животные Севера»

**Тепы – тяпы, тепы – тяпы,  
Это ласты , а не лапы.  
У тюленей ласты эти  
Носят мамы, папы, дети.**

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*

## Тема «Дикие животные весной»

Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок,  
А это спешит, ковыляет спросонок бурый, мохнатый,  
Смешной медвежонок.

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*



Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

**Гладь мои ладошки, ёж!**

**Ты колючий, ну и что ж!**

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

**Я хочу тебя погладить,**

**Я хочу с тобой поладить.**





## Тема «Домашние животные»

Довольна корова своими телятами,  
Овечка довольна своими ягнятами,  
Кошка довольна своими котятами,  
Кем же довольна свинья-поросятами!

Довольна коза своими козлятами,  
*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

**А я довольна своими ребятами!**

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*



## Тема «Насекомые»

Дружно пальчики считаем -  
насекомых называем.

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*

Бабочка, кузнечик, муха,  
это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит,  
ой, сюда комар летит!



# Тема «Перелетные птицы»

Тили – тели, тиле – тели,  
С юга птицы прилетели!

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*

Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко .

Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей .

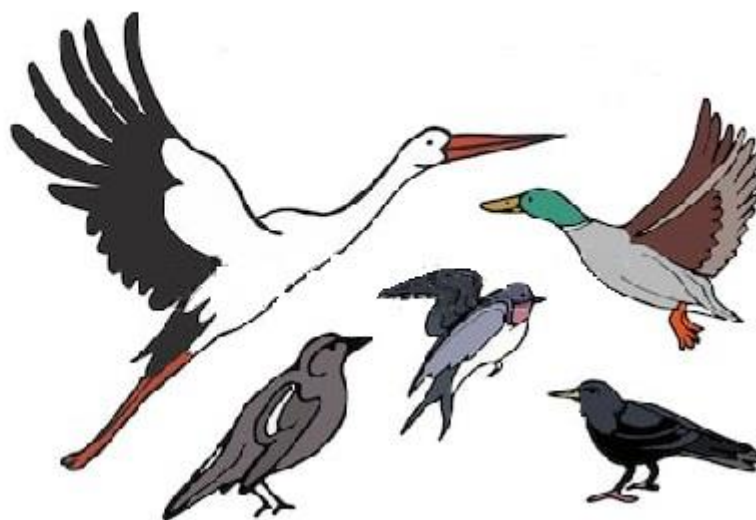
Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж –

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели !

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*



# Тема «Подводный мир»

Посмотри скорей вокруг !

Что ты видишь, милый друг.

*Ребенок катает Су - Джок между ладонями.*

Здесь прозрачная вода, плывет морской конек сюда,

Вот медуза, вот кальмар, это рыба шар.

А вот расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

*Поочередно одевает колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*



## Рыбки



Рыбки весело резвятся

В чистой тепленькой воде,

(перекидывать шарик из руки в руку)

То сожмутся, разожмутся,

То зарюются в песке,

(сжимать, разжимать шарик в кулачке)





## Тема: "Бытовая техника"

### «Телефон».

Как бывает нелегко,  
Если мама далеко,



Вести шарик по ладошке.  
Помогает телефон,  
Приближает маму он.

Шагать шариком по руке.  
Скажет мамочка: «Алло!»

Преподнести к уху сжатый в кулачке  
шарик.

Станет на душе светло,

Развести руки в стороны  
И отвечу громко я:  
«Мама, я люблю тебя!»

Обнять себя.



### «Холодильник».

Чтоб не портились продукты,

Молоко, сметана, фрукты,

Яйца, рыба, мясо – тоже,

Поочередно одевает колечко на  
пальчики, начиная с мизинца правой  
руки.

В холодильник все положим.

Сжать шарик в кулаке.

В холодильнике всегда

Будет свежая еда!

Ребенок катает Су - Джок между  
ладонями.

# Тема: "Время года"

## Тема «Весна».

К нам весна шагает

Быстрыми шагами,

*Шагать шариком по ладошке правой руки.*

И сугробы тают

Под её ногами.

*Провести шариком от пальцев к концу правой ладони.*

Чёрные проталины

На полях видны.

*Сделать круговые движения шариком по левой ладони.*

Видно очень тёплые

Ноги у весны.

*Шагать шариком по ладошке левой руки.*



## Тема «Лето».

*Надевают кольцо на каждый палец по одному на каждый счет.*

Вот за что люблю я лето?

Лето солнышком согрето.

Два - в лесу растёт трава.

Три - ромашки - посмотри!

А четыре - это лес,

Полный сказок и чудес.

Пять - купались мы опять.

Шесть - пора грибов поесть.

Семь - малины я поем.

Восемь - сено мы покосим.

Девять - бабушка идет,

Землянику нам несет.

Десять - все вокруг в листву одето.

Вот за что люблю я лето!

# Тема: "Школа"

## «Что ждет меня в школе»

Парта ждет меня, во-первых,  
Ждут уроки,  
Ждут друзья.

Будет в школе не до лени,  
Там я в новую страну  
Дел и знаний и умений  
Путешествие начну.

Ждет природа- лес и поле!  
Ведь в поход пойдем не раз...

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Ждут меня пятерки в школе  
Ждет меня весь первый класс!

*Круговые движения шарика между ладонями.*



## «Первоклассник»

Я отныне первоклассник.

Будет некогда играть,  
*Круговые движения шарика между ладонями.*

Я надену новый ранец,  
Научусь писать, считать,  
Говорить, как иностранец.  
Изучу другие страны,  
Буду много лет учиться,  
А потом ученым стану.

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

Мама сможет мной гордиться!





**Пальчиковая игра «Черепаха»** (у ребенка 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**

(ребенок катает Су Джок между ладоней).



## Пальчиковая игра «Ёжик»

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

**Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  
на клубочек ты похож.**

(ребенок катает 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**

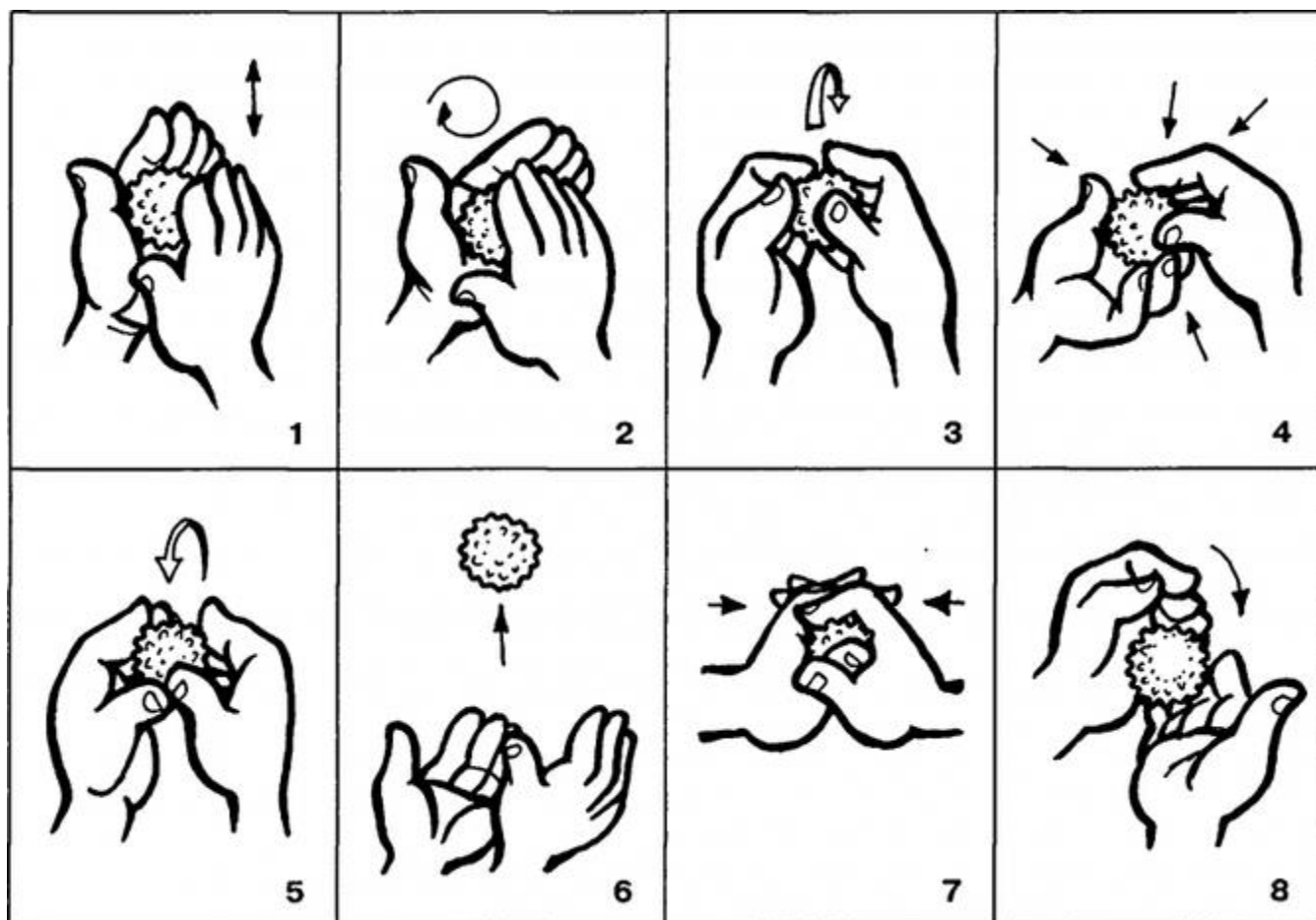
(массажные движения мизинца)

**на ежа похожи**

(ребенок катает Су Джок между ладонями).



## Игры с массажным мячиком



**Мячик сильно посжимаю**

**И ладошку поменяю.**

*Сжимать мячик правой рукой, затем левой.*

**«Здравствуй, мой любимый мячик!»**

**Скажет утром каждый пальчик.**

*Удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем.*

**Крепко мячик обнимает,**

**Никуда не выпускает.**

*Крепко сжать мяч указательным и большим пальцем.*

**Только брату отдает:**

**Брат у брата мяч берет.**

*Передать мяч, удерживаемый большим и указательными пальцами, в соответствующие пальцы левой руки.*



**Два козленка мяч бодали  
И другим козлятам дали.**

*Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т. д.*

**По столу круги катаю,  
Из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево — как хочу.**

*Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад - вперед.*

**Танцевать умеет танец  
На мяче мой каждый палец.**

*Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и мизинцем.*

**Мячик пальцем разминаю,  
Вдоль по пальцам мяч гоняю.**

*Катать мяч всей длинной пальцев правой руки.*

**Мячик мой не отдыхает —  
Между пальцами гуляет.**

*Удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным пальцами, безымянным и мизинцем.*

**Поиграю я в футбол  
И забью в ладошку гол.**

*Ладонками отбивать мяч.*

**Сверху левой, снизу правой  
Я его катаю — браво.**

*Левой ладошкой катать мяч по правой ладони.*

Поверну, а ты проверь —  
Сверху правая теперь!

### Игры и упражнения с массажным кольцом



#### 1. «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 пальцем*

#### 2. «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.*

#### 3. «Кольцо»

Мы научим пальчик свой

**Кольцо надеть одной рукой.**

**4. «Друзья»**

**Вместе пальчики друзья.**

**Колечко катим, ты и я.**

*Надевать кольцо на два больших, на два указательных, на два средних, на два безымянных, на два мизинца*

**5. «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*

**6. «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*

**7. «Гриб»**

**Этот пальчик — в лес пошёл,**

**Этот пальчик — гриб нашёл,**

**Этот пальчик — занял место,**

**Этот пальчик — ляжет тесно,**

**Этот пальчик — много ел,**

**Оттого и растолстел.**

*массаж пальцев кольцом, начиная с мизинца*



## 8. «Новые кроссовки»

Как у нашей кошки  
*массаж пальцев кольцом на обеих руках*  
На ногах сапожки, на каждое двестише  
Как у нашей свинки  
На ногах ботинки.  
А у пса на лапках  
Голубые тапки.  
А козленок маленький обувает валенки.

А сыночек  
Вовка - новые кроссовки.  
Вот так, Вот так,  
Новые кроссовки.

*"Шагать" по столу средним и указательным пальцами обеих рук.*

### **Список литературы**

1. Новикоская О.А. Ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры. - М. :АСТ, 2007. - 94 с.
2. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: популярная логопедия. - КАРО,2008.-160 с.
3. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. - Литера,2008. - 30 с.
4. Богуш Д.А. Корейский метод Су-Джок. - М.: Ника-Центр, 2008. -10, 16, 18, 58 с.
5. Цвытарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.- СПб. Издательство «Лань», 2002. - 9 с.
6. Так Чжэ Ву Вопросы теории и практики Суджок терапии: серия книг по Су Джок терапии Издательство «Су Джок Академия», Москва, 2009.-61,78, 208 с.