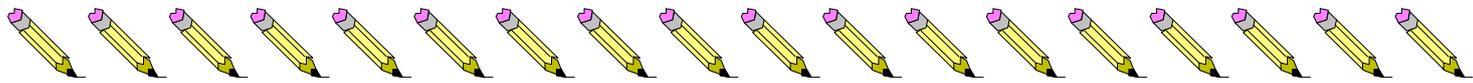


СУ-ДЖОК

комплекс упражнений
для развития речи



Составила: воспитатель
МАДОУ «Детский сад № 88»
Гуленина Наталья Валентиновна



Пояснительная записка

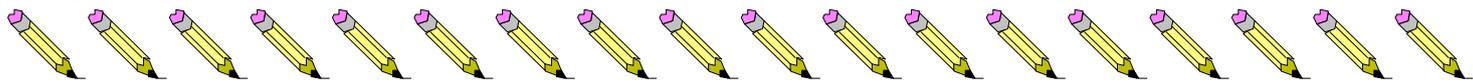
Су-Джок — в переводе с корейского Су — кисть, Джок — стопа. Данный вид терапии разработан южнокорейским профессором Пак Чже Ву в восьмидесятих годах двадцатого века. Мы будем развивать пальчики наших деток для того, чтобы все тело работало правильно, чтобы лучше работало кровообращение. Тогда наши детки будут умнее и речь у них будет лучше.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. 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. Поэтому кончики пальцев необходимо массировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

- ✓ Все упражнения выполняйте вместе с ребенком в игровой форме.
 - ✓ Объясняйте каждое упражнение.
 - ✓ Все упражнения сопровождайте веселыми стишками.
 - ✓ Занимайтесь с Су-Джоком не более 5 минут. Можно утром и вечером.
 - ✓ Лучше всего это делать как подготовительное упражнение для пальчиков перед лепкой, рисованием.
 - ✓ Следите чтобы ребенок не поверхностно прижимал шарик, но сжимал его с силой.
 - ✓ После упражнения проверьте, оставил ли «проказник ёжик» точки на ладошках (следы).
- 



Упражнение 1

Су-Джок зажимаем между раскрытыми ладонями и вращательными движениями катаем его по всей поверхности ладони.

Этот маленький дружок

Называется Су-Джок.

Я его в руках катаю,

Свои пальцы разминаю.

Будут пальчики сильнее,

А головушка умней.

В конце упражнения прячем Су-Джок между плотно сжатыми ладонями.

Упражнение 2

Продолжаем катать Су-Джок между раскрытыми ладонями.

Бегал ёжик по дорожке,

У него устали ножки.

Он катился и катился,

В правую руку закатился.

Плотно зажимаем Су-Джок в правой руке. Снова начинаем катать Су-Джок между раскрытыми ладонями.

Бегал ёжик по дорожке,

У него устали ножки.

Он катился и катился,

В левую руку закатился.

Плотно зажимаем Су-Джок в правой руке. Следим чтобы ребенок зажимал его в правильной руке. Продолжаем катать Су-Джок между раскрытыми ладонями.

Бегал ёжик по дорожке,

У него устали ножки.

Он катился и катился,

И на ушко прикатился.

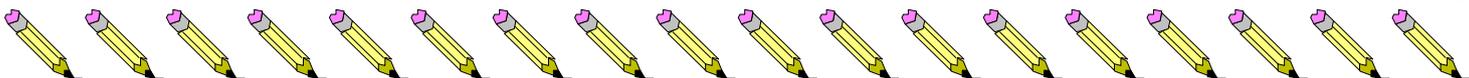
При этом прокатываем его по запястью и прячем у правого уха. Начинаем катать Су-Джок по уху.

Он по ушку покатался

Покатался покатался

И на голову забрался

Катаем Су-Джок голове, это улучшает кровообращение и рост волос.





Упражнение 3

Попросите ребенка взять Су-Джок в правую руку, если он ошибся, поправьте его. Повторяйте вместе с ним:

Это ручка правая

Перекладываем Су-Джок в левую руку.

Это ручка левая

Катаем между ладонями.

Ёжика в руках катаю

Я зарядку делаю

И снова зажимаем в правой.

Будет ручка сильная

Зажимаем в левой.

Будет ручка смелая

Катаем между ладонями.

Будут ручки у меня

Ловкие, умелые.

Порадовались и похлопали себе!

Упражнение 4

Выполняем упражнение с пружинкой. Надеваем пружинку на большой палец левой руки и катаем ее по всей длине:

Чтоб здоров был пальчик наш

Сделаем ему массаж

Посильнее разотрем

И к другому перейдем

И меняем палец.

Повторяем для всех пальцев рук.

Упражнение 5

Су-джок в ладошке одной руки, подушечками пальцев другой руки трогаем су-джок со словами:

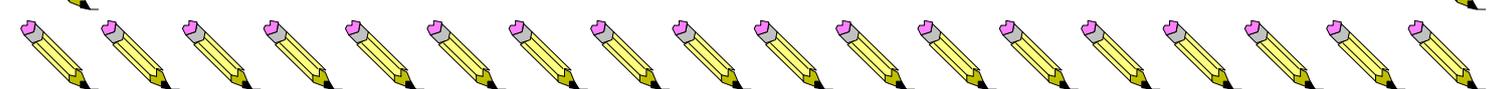
Ёжик-ёж, ёжик-ёж,

Ты колючий, ну и что же

Гладим су-джок пальчиками:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.



СКАЗКА «ЁЖИК» ДЛЯ ИГРЫ С СУ-ДЖОКОМ

Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр).

Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки).

Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони).

Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно).

Опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу).

Снова вернулся на полянку (между ладонями).

Посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику).

Вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему).

Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони).

Увидел деревце и побежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его).

Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика:

Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза. Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный).

Нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний), приметил ягодку и сорвал её (на безымянный).

Нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик).

Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темно. Наступал вечер. Довольный прогулкой, он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

