

# Развивающие игры с шариками су-джок



Младшая группа

# «Использование Су-Джок терапии в ДОУ»

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».  
В.А.Сухомлинский

**СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ** — это эффективный метод профилактики и лечения болезней. В 1986 году в международной печати появились первые публикации, рассказывающие о данной методике, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. Эффективность и простота Су — Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су — Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.

В переводе с корейского языка Су означает — кисть, Джок — стопа. Природа не случайно создала тело и кисть руки похожими, это — своеобразный *пульт*, с помощью которого можно лечить человека. При заболевании «сигнальная» волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает «лечебная» волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

## **Приемы Су –Джок терапии:**

Массаж колючим шариком.

Массаж специальным кольцом.

Ручной массаж кистей

Массаж стоп

***Тыльная поверхность кисти соответствует задней поверхности тела, а ладонь – передней.*** Для определения места проекции правой и левой стороны на кисть, её нужно расположить ладонью вперед и пальцами вниз. При этом ***левая сторона ладони будет соответствовать левой половине тела, а правая – правой.*** Исключение составляет большой палец и его бугорок. Стороны для этой части определяются в положении ладонью вперед, большим пальцем наверх.

На большом пальце и его бугорке проецируются органы выше диафрагмы, на всей остальной кисти – ниже.

***Легкие и сердце*** проецируются на область бугорка большого пальца на ладони.

***Голова***– конечная фаланга большого пальца.

***Ноги*** – средний и безымянный пальцы.

**Руки** – мизинец и указательный.

При этом дистальные (ногтевые) фаланги пальцев соответствуют **кистям и стопам**, а проксимальные (ближайшие к ладони) – **плечам и бедрам**.

**Печень, желудок, поджелудочная железа и желчный пузырь** расположены в верхней трети ладони (печень и желчный – справа, желудок и поджелудочная – слева).

**Кишечник** проецируется на оставшуюся часть ладони.

На тыльной поверхности из внутренних органов можно найти **почки**. Они расположены в ямочках на границе верхней и средней трети кисти, на уровне линии, проведенной между мизинцем и безымянным пальцем и между средним и указательным пальцами.

Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма

*Например:* мизинец – сердце,  
безымянный – печень,  
средний – кишечник,  
указательный – желудок,  
большой палец – голова.

Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать трудно-доступные места.

«Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если покатать его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. Стимулировать активные точки можно, сжимая мячик в ладошке, а также, слегка укалывая каждый пальчик отдельно.

*Шарик я!*

*Детей лечу в этом кабинете.*

*Чтобы реже шли к врачу*

*Маленькие дети.*

*Я весёлая пружинка – медицинская сестра!*

*Разрешаю вам, больной,*

*Поиграть чуть-чуть со мной*

Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Поэтому кончики пальцев массируем до стойкого ощущения тепла (массаж). Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Ежедневное общение с массажными шариками избавит от гипотонии, запоров, поможет при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, его можно использовать для профилактики заболеваний Центральной Нервной Системы и щитовидной железы.

Но есть противопоказания: высокая температура, гнойные заболевания, открытые раны, онкологические заболевания.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности.

Сделать занятия более разнообразными и интересными помогает художественное слово. И массаж становится не скучным. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки, заучивает стихи и рассказывает их сам..

### **Формы работы с детьми:**

Пальчиковая гимнастика

Автоматизация звуков

Совершенствование лексико-грамматических категорий

Развитие памяти, внимания

Выполнение гимнастики

Звуковой анализ слов

Совершенствование навыков употребления предлогов

Слоговая структура слов.

Остановлюсь на таких формах, как:

**1. Автоматизация звуков** - поочередно надеваем массажное кольцо на каждый палец сначала правой, затем левой руки, одновременно проговаривая *стихотворение на автоматизацию звука Ш*: на правой руке

«Этот малыш –Илюша,

этот малыш – Ванюша,

этот малыш – Алеша,

этот малыш – Антоша,

а меньшей малышка – шалунишка Мишка»);

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, *(на большой палец)*

Эта малышка-Ксюша, *(указательный)*

Эта малышка-Маша, *(средний)*

Эта малышка-Даша, *(безымянный)*

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

*«Шарик мы ладонью «стук», повторяем в слове звук»*

*«Шарик мне назад верни, слоги (слово) верно повтори»*

*«Ты про звук нам расскажи – нужный шарик подбери»*

*«По слогам словечко называй и на каждый слог - шарик доставай»*

## **2. Совершенствование лексико-грамматических категорий**

Упражнение «Один-много». Педагог катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично провожу упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот», «Съедобное — несъедобное» и т. д.

Упражнение «Раздели слова на слоги»: Ребенок называет слог и берет по одному шарик из коробки, затем считает количество слогов.

## **3. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов.**

На столе коробка, по инструкции педагога ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик — в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки; Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

## **4. Развитие фонематического слуха**

Игра “Я на шарик погляжу, все про звук вам расскажу”

Шарик подбирается в соответствии с характеристикой звука:

красный - для гласных;

синий с колечком - для звонких твёрдых согласных;

синий без колечка - для глухих твёрдых согласных;

зелёный с колечком - для звонких мягких согласных;

зелёный без колечка - для глухих мягких согласных.

## **5. Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания**

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо. для развития памяти, восприятия и внимания (дети выполняют инструкции: «Найди два одинаковых шарика, разложи шарики по цвету, найди все синие (красные, желтые, зеленые), сделай разноцветные шарики (сине-красный, зелено-желтый) и т.д.);

**6. Совершенствования навыков пространственной ориентации** (дети выполняют инструкции: «Надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в левую руку и спрячь за спину» и т.д.);

### **7. Использование шариков при выполнении гимнастики**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

1 - руки развести в стороны;

2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;

3 - руки развести в стороны;

4 - опустить руки.

### **8. Использование шариков для слогового анализа слов**

Упражнение «Раздели слова на слоги»: Ребенок называет слог и берет по одному шару из коробки, затем считает количество слогов.

Достоинствами Су – Джок терапии являются:

**Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект.

**Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

**Универсальность** — Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Так как на руках и стопах есть проекции всех органов и частей тела, то методика СуДжок применима для лечения всего организма.

**Простота применения** – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

Таким образом, Су – Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, специальными массажными шариками

### **Упражнения для развития общей и мелкой моторики.**

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик — две соединенные полусферы, внутри которого 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. Приемы работы с Су-джок массажерами самые разнообразные.

### **Упражнения, выполняемые с массажными шариками:**

- удержание на расправленной ладони каждой руки;
- удержание на расправленной ладони шарика, прижатого сверху ладонью правой руки, и наоборот;
- сжимание и разжимание шарика в кулаке;
- надавливание пальцами на иголки шарика каждой руки;
- надавливание щепотью каждой руки на иголки шарика;
- удержание шарика тремя пальцами каждой руки (большой, указательный, средний);
- прокатывание шарика между ладонями;
- перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;
- подбрасывание шарика с последующим сжатием.

### **Упражнения, выполняемы с массажным кольцом:**

- прокатывание кольца по каждому пальцу обеих рук.

### **Су-джок терапи проводится в 3 этапа:**

1. Знакомство с Су-джок массажером и правилами его использования.
2. Закрепление приемов работы в играх и упражнениях по развитию речи.
3. Самостоятельное использование Су-джок массажера в игре.

## Пальчиковая гимнастика в стихах, сказках

Игры с колечком из шарика су джок

### «Мальчик-пальчик»

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

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

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

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

- С этим братцем песни пел (надеваем кольцо Су Джок на указательный палец)

### "Пальчики"

Этот пальчик - в лес пошёл (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)

Этот пальчик - гриб нашёл (надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик - занял место (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик - ляжет тесно (надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец) Этот пальчик - много ел, оттого и растолстел (на большой палец)

### "Черепаша"

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 (дети катают Су Джок между ладоней)

### Сказка "Ёжик"

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), вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони), 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 оббежал 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. Поочередно 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 темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями)

#### **« Рубим капусту»**

Мы капусту рубим-рубим (постукиваем ребром ладони по мячику)

Мы капусту солим, солим (подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капусту трем, трем (потираем ладошками о шарик)

Мы капусту жмем, жмем (сжимаем шарик в кулачке)

#### **"Игрушки"**

На большом диване в ряд куклы Катины сидят: (дети катают Су- Джок между ладоней)

Два медведя, Буратино, И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок (поочередно катаем шарик Су-Джок к каждому пальчику, начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Кате мы игрушки сосчитать. (дети катают Су - Джок между ладоней)

#### **« Ёжик»**

Берем 2 массажных шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх)

Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж! (Потом ребёнок гладит шарики ладошками со словами: Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить.

#### **«Зверята»**

На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, от хвоста и к голове /катать вперед - назад/

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/

#### **«Медведица»**

Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/

А за нею - медвежонок /шагать тихо шариком по руке/

А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/  
И в тетрадочках писать.

### **«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.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

1 - руки развести в стороны;

2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;

3 - руки развести в стороны;

4 - опустить руки.

### **«На лужок»**

На лужок пришли зайчата,

Медвежата, барсучата,

Лягушата и енот.

На зелёный на лужок

Приходи и ты, дружок! (катать шарик на ладошке)

### **«Рыбки»**

Рыбки весело резвятся

В чистой тёпленькой воде (перекидывать шарик из руки в руку)

То сожмутся, разожмутся,

То зароятся в песке. (сжимать, разжимать шарик в кулачке)

### **«Снежок»**

Раз — два — три — четыре, Мы с тобой снежок слепили. Круглый, крепкий, очень гладкий, Но совсем-совсем не сладкий. (катать су-джок между ладонями)

### **«Ёжик»**

Ёжик, ёжик колкий, где твои иголки. Нужно бельчонку сшить распашонку, Починить штанишки шалуну-зайчишке. Фыркнул ёжик, отойдите, не просите, не спешите, Если отдам иголки, съедят меня волки. (катать су-джок между ладонями)

### **Массаж эластичным кольцом**

Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла, проговаривая стихотворение. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

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

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.