

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МАССАЖНОГО ШАРИКА СУ-ДЖОК В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

### ЧТО ТАКОЕ СУ- ДЖОК?

В переводе с корейского языка Су означает кисть, Джок – стопа. Таким образом, Су- Джок терапия - это метод лечения с использованием кистей и стоп. В строении кисти и стопы проявляется удивительное подобие строению человеческого тела. В теле человека можно выделить туловище и пять выступающих частей – голову с шеей и четыре конечности. Посмотрев на свою кисть, мы видим, что кисть тоже состоит из ладони и пяти выступающих частей – пальцев.

Большой палец, состоящий из двух фаланг, напоминает голову и шею. Каждая из четырёх конечностей тела состоит из трех частей. В руке выделяют плечо, предплечье и кисть; в ноге – бедро, голень и стопу. Каждый из четырёх пальцев кисти, со второго по пятый, состоит из трёх фаланг. Эти и другие признаки подобия подтверждают, что большой палец соотносится с головой, второй и пятый – с руками, а третий и четвёртый – с ногами. Среди всех частей тела стопа наиболее подобна кисти и находится на втором месте по степени подобия телу. Подобие является свидетельством глубоких внутренних связей, существующих между телом, кистью и стопой, и объясняет те большие возможности Су Джок терапии, которые испытали на себе уже тысячи людей.

### **Цели:**

- Нормализовать мышечный тонус,
- создать у детей мотивацию на потребность быть здоровым.
- Опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга.

### **Задача:**

продолжать воспитывать у детей понимание ценности здоровья;  
дать понятие о пользе массажа «точек здоровья» (профилактика простудных заболеваний);  
способствовать формированию привычки заботиться о своем здоровье.

Су Джок терапия, последнее достижение восточной медицины. Этим может овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким. Системы соответствия всех органов тела на стопах и кистях, это «дистанционное управление», созданное для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья с помощью воздействия на определенные точки.

Исследования невропатологов, психиатров и физиологов показали, что морфологическое и функциональное формирование речевых областей коры головного мозга совершается под влиянием кинестетических импульсов,

идущих от пальцев рук. Поэтому Су Джок терапия активизирует развитие речи ребенка.

Эффективность применения нетрадиционных методов терапии во многом зависит от их сочетания с традиционными средствами коррекции. В процессе такого сочетания ребенок исподволь постепенно овладевает необходимыми речевыми навыками и умениями.



### Игры с колючим мячом Су-Джок.

По тропинке, по дорожке	пр. р.	слегка ударять мячиком
по столу с продвижением вперед		
Топают к нам чьи-то ножки.		
Это ёжик, посмотри,		катаем
мячик в ладошках, пальцы широко		
К нам пробрался из глуши.		
растопырить		
По столу всласть находился		л.р. катаем
по столу мяч круговыми движениями		
И в ручей	потом	свалился.
перекидываем из руки в руку		
Уколоть он нас решил,		катаем по
тыльной стороне левой, правой кисти		
Только понял – нету сил.		
Он пофыркал, с пальцев слез	подержать	в левой
ладошке и переложить в правую ладонь		
И ушёл обратно в лес.	пр. р.	слегка ударять мячиком
по столу с продвижением вперед		

### *Стихотворный материал, используемый при массаже кистей рук массажным шариком Су-Джок*

*Приключения Ёжика*

*«К»*

*Свернулся ёжик клубком -*

*Покатился кувырком.*

*По ямкам и кочкам.*

По тропкам и мосточкам.  
Мимо ёлок и клёнов,  
Мимо кедров зелёных.  
По мягкой травке.  
По жёсткому песку.  
Глубокого оврага  
Крутому бережку.  
Вокруг горок и бугорков.  
Вдоль речек и ручейков.  
Мимо белки с шишкой.  
Мимо косолапого мишки.  
Мимо кукушки.  
И остановился на опушке.

«С»

Ёжик утром проснулся,  
Солнышку улыбнулся.  
Чистой росой умылся,  
Вкусной сушкой подкрепился.  
Ес-ес-ес, ес-ес-ес,  
Отправился гулять в лес.  
В лесу с лисой повстречался.  
Лису сильно испугался.  
Са-са-са, са-са-са.  
Ох, не съела бы лиса.  
От испуга свернулся клубком,  
Покатился с бугра кувырком.  
Сы-сы-сы, сы-сы-сы,  
Покатился скорей от лисы.  
Катился, катился  
И под кустом притаился.  
Посидел, посидел под кустом.  
В свою норку пустился бегом.

«З»

Ёжик в деревню забрёл,  
Увидел зелёный забор.  
За забором пёс Трезорка  
Заливался лаем звонко.  
А коза и козлятки  
Занимались зарядкой.  
А Зоя садила розы  
Возле кудрявой берёзы.  
А Лиза забывудки  
Возле Трезоркиной будки.

А бабушка Зина  
Корзину взяла,  
По землянику пошла.  
И ёжик за ней засеменил -  
Он тоже землянику любил.

Ж

Идёт ёжик по дорожке  
К своему дружку ужу.  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу  
К своему дружку ужу.  
Жа-жа-жа, жа-жа-жа  
День рожденья у ужа.  
Уж позвал к себе на ужин  
Жабу, ёжика, стрижа.  
Жи-жи-жи, жи-жи-жи  
Ёжик весело бежит.  
Жу-жу-жу, жу-жу-жу  
Пирожок несёт ужу.  
Пирожок с черникой  
И свежей ежевикой.

Ш

Ша-ша-ша, ша-ша-ша,  
Шёл ёжик неспеша.  
Ша-ша-ша, ша-ша-ша,  
К мышатам-малышам.  
К мышонку Паше  
И мышке Маше.  
Их мама-мышка  
Напекла пышки.  
Ши-ши-ши, ши-ши-ши,  
Вышли пышки хороши.  
Шёл ёжик, шёл,  
Носиком повёл -  
Унюхал Мышкины пышки,  
Побежал вприпрыжку.  
Ош-ош-ош, ош-ош-ош  
Очень запах был хорош.

Ч

Ёж к черепахе на чай собрался.  
Четыре часа до неё добирался.  
В гостях ел калачи, чай пил.  
Так и вечер наступил.  
Еж с черепахой простился,  
К ручейку спустился.

Увидел лодочку у ручья  
И спросил её: ты чья?  
Ответила лодочка хохоча:  
Я ничья! Совсем ничья!  
Плыву худа хочу.  
Хочешь тебя прокачу?  
Прокачу по ручью.  
Быстро домой домчу.  
Ёж на лодочку вскочил  
И домой поплыл.  
Добрался за полчаса.  
Что за чудеса?!

Л

Ёжик шёл, шёл, шёл,  
Ёжик шёл, шёл, шёл  
И до ёлочки дошёл.  
Ол-ол-ол, ол-ол-ол,  
И до ёлочки дошёл.  
Что за чудо ёлка-  
Колкая иголка.  
Ла-ла-ла, Ла-ла-ла,  
Как ты ёлочка мила.  
Ол-ол-ол, ол-ол-ол.  
Ёжик ёлку обошёл.  
Ол-ол-ол, ол-ол-ол.  
Снова ёлку обошёл.  
Ил-ил-ил, ил-ил-ил,  
Долго ёжик так ходил.  
Ул-ул-ул, ул-ул-ул,  
И под ёлочкой заснул.

Л

Лодка по волнам плывёт,  
Лодка ёжика везёт.  
Ёжик в лодке сладко спал.  
Ёжик с лавочки упал.  
Покатался, покатался,  
Покатался, покатался,  
Вновь на лавочку поднялся.  
Волна лодку подхватила,  
С боку на бок наклонила.  
Ёжик тоже наклонился,  
Вновь упал и покатился.  
Долго лодочка плутала.  
Долго ёжика катала.  
Наконец-то доплыла.

Ёжик выскочил из лодки  
И запел: ла-ла-ла-ла!  
Р  
Ру-ру-ру, ру-ру-ру,  
Проснулся ёжик поутру.  
Выбрался из норки,  
Пробежался вокруг горки.  
Попрыгал, покружился,  
В ручейке умылся.  
Позавтракал черникой  
И красной брусникой.  
Побежал к другу бобру  
Играть в новую игру.  
Ра-ра-ра, ра-ра-ра,  
На пути стоит гора.  
Ёжик на гору забрался.  
С горы скатиться собрался.  
Свернулся в клубок.  
По кочкам прыг да скок.  
Прикатился к запруде бобра.  
Ура! Ура! Ура!

### **СКАЗКА «ЁЖИК НА ПРОГУЛКЕ»**

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке).  
Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко.  
Улыбнулся ежик солнышку ( улыbnуться, 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 (прикасаются 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 потыкать шипиком шарика) Довольный ёжик побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком).  
Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу.  
А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).

### *Пальчиковые игры с массажным шариком Су-Джок*

«Черепашка» (у детей 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, переключая из руки в руку).

Никого я не боюсь

(дети катают 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.

(дети катают 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  
(дети катают Су- Джок между ладонями).

### **Упражнения с шариком массажером Су – Джок:**

1. 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.

2. На поляне, на лужайке */катать шарик между ладонями/*

Целый день скакали зайки. */прыгать по ладошке шаром/*

И катались по траве, */катать вперед – назад/*

От хвоста и к голове.

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/*

3. 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/*

### **Пальчиковая игра «Мячик»**

**Описание:** Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.

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.