Су – Джок терапия

- ✓ Воздействует на речевые центры;
- ✓ Способствует развитию ловкости, внимательности, пространственного мышления;
- ✓ Физическое, умственное развитие.

Массажные мячики

1. Катание шарика по большому пальцу (он отвечает за мозг человека)
2. Катание в ладошках
3. Катание вперед – назад.
4. Прокатить по каждому пальчику.
5. Крепко сжать в кулак, подуть и кулак раскроется (на ДЫХАНИЕ)
6. Зажимать между пальцами и пытаться удержать.

Картотека игровых упражнений

Занятия необходимо проводить в игровой форме.

«КАТАНИЕ В ЛАДОШКАХ»

Этот маленький дружок,

Называется Су – Джок.

Я его в руках катаю,

Свои пальцы разминаю

Будут пальчики сильней,

А головушка – умней.

«ЁЖИК»

Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж!

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)

Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить.

(Потом ребёнок гладит их ладошками со словами)

«БЕГАЛ ЁЖИК»

Бегал ёжик по дорожке, у него устали ножки (*катать между ладонями*)

Он катился и катился, в правую ручку закатился (*зажали мячик в правой руке*)

Бегал ёжик по дорожке, у него устали ножки (*катать между ладонями*)

Он катился и катился, в левую ручку закатился (*зажали мячик в левой руке*)

Бегал ёжик по дорожке, у него устали ножки (*катать между ладонями*)

Он катился и катился и на ушко прикатился *(катится по запястью к уху)*

Он по ушку покатался, покатался и на голову взобрался (*круговые движения по уху*)

По головке покатался, покатался (*круговые движения*) **и спрятался** (*в ладоши*)

«ЗАРЯДКА»

Это ручка правая *(сжимать в правой руке)*

Это ручка левая *(сжимать в левой руке)*

Ёжика в руках катаю, я зарядку делаю

Будет ручка сильная *(сжимать в правой руке)*

Будет ручка смелая *(сжимать в левой)*

Будут ручки у меня ловкие, умелые *(катать м/у ладонями)*

«ЗАЙКИ НА ЛУЖАЙКИ»

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, *(гладить шаром каждый палец)*
«С добрым утром!» - им сказали.
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать

«ДЕТИ И МЕДВЕЖОНОК»

Шла медведица спросонок *(«шагать» шариком по руке)*

А за нею - медвежонок *(«шагать» тихо шариком по руке)*

А потом пришли детишки *(нажимать шариком на каждый палец)*

Принесли в портфелях книжк

Стали книжки открывать

И в тетрадочках писать

Эластичные кольца

Оказание воздействия на все точки пальца.

Чтоб был здоровым пальчик наш,

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём и к другому перейдём

(прокатывание по каждому пальцу)

«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 мизинец)*

Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

«ВЫШЛИ ПАЛЬЦЫ ПОГУЛЯТЬ»

Раз - два - три - четыре - пять,
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.

Разгибать пальцы по одному. Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

2019