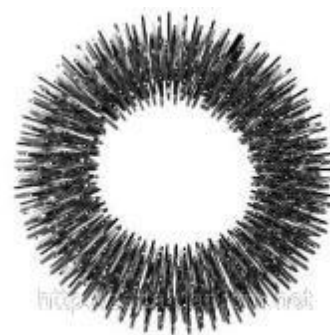
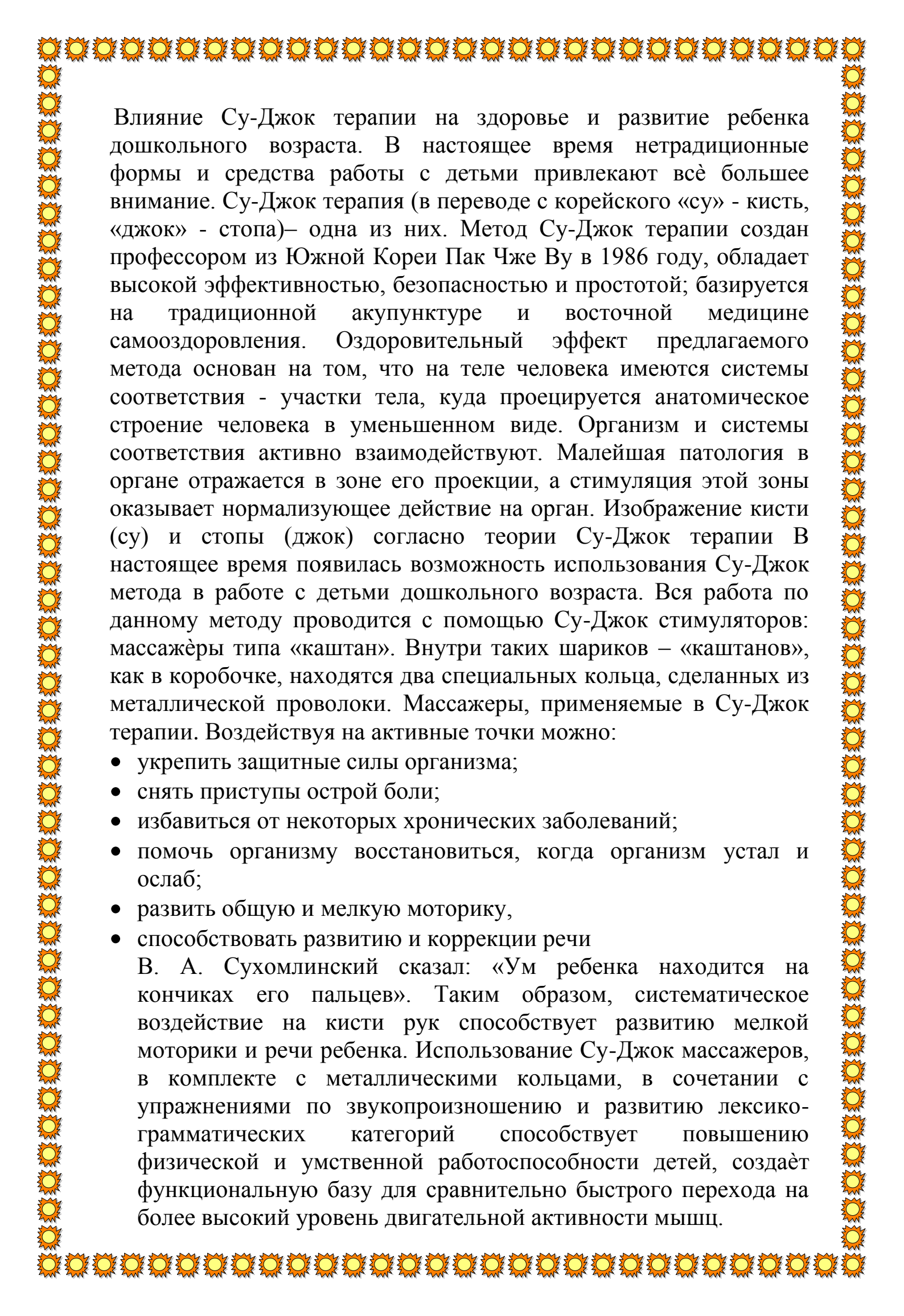


Карточка
***«Пальчиковые игры с
массажным мячиком и
колечком»***

*Использование элементов Су-Джок
в непосредственно образовательной
деятельности.*



*Подготовила: Воспитатель
Чинякова Вера Юрьевна*



Влияние Су-Джок терапии на здоровье и развитие ребенка дошкольного возраста. В настоящее время нетрадиционные формы и средства работы с детьми привлекают всё большее внимание. Су-Джок терапия (в переводе с корейского «су» - кисть, «джок» - стопа) – одна из них. Метод Су-Джок терапии создан профессором из Южной Кореи Пак Чже Ву в 1986 году, обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой; базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган. Изображение кисти (су) и стопы (джок) согласно теории Су-Джок терапии. В настоящее время появилась возможность использования Су-Джок метода в работе с детьми дошкольного возраста. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажёры типа «каштан». Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки. Массажеры, применяемые в Су-Джок терапии. Воздействуя на активные точки можно:

- укрепить защитные силы организма;
- снять приступы острой боли;
- избавиться от некоторых хронических заболеваний;
- помочь организму восстановиться, когда организм устал и ослаб;
- развить общую и мелкую моторику,
- способствовать развитию и коррекции речи

В. А. Сухомлинский сказал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Таким образом, систематическое воздействие на кисти рук способствует развитию мелкой моторики и речи ребенка. Использование Су-Джок массажеров, в комплекте с металлическими кольцами, в сочетании с упражнениями по звукопроизношению и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц.

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по развитию речи, позволяют значительно повысить эффективность совместной работы педагога и ребенка.

Для развития речи, внимания и мелкой моторики используют пальчиковую гимнастику и игры. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как «выше», «ниже», «лево», «право», разучивают счет, да и просто улучшается настроение.

В настоящее время придумано множество стихотворений, появилось разнообразие атрибутов для пальчиковой гимнастики и игр. Очень полезен в таких играх массажный мяч.

Массажный мяч (**колючий мяч Су-Джок**) – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус.

Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

Цель: развитие ручной умелости, мелкой моторики, формировать навыки выразительности и пластичности движений.

Упражнение № 1 «Колючий еж»

Гладь мои ладошки, еж!
Ты колючий, ну и что ж?

Катаем мячик между ладошками

Я хочу тебя погладить!
Я хочу с тобой поладить!

дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек".

Упражнение № 2

«Мячик»

Я мячом круги катаю
Взад-вперед его гоняю
Им поглажу я ладошку,
А потом сожму немножко.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк-
Мяч летает между рук.

(Движения соответствуют тексту).

Упражнение № 3

«Веселый счет»

«Ежик» в руки нужно взять,

(берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Начинаем счет опять.

(перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками другой руки нажимаем на шипы).

Упражнение № 4

«Шарик»

Этот шарик не простой
Весь колючий, вот какой.
Меж ладошками кладём
Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 – Всё пора нам отдыхать!

(Движения соответствуют тексту).

Упражнение № 5

«Ладочки»

Мы ладошки разотрём

Растирают ладошки

Мячик в руки кладём.

Берут мяч в руки

Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!

Катают вверх-вниз

Можно мяч катать по кругу

Катают по кругу

Перекидывать друг другу.
Перебрасывают друг другу
1, 2, 3, 4, 5 –

Катают мяч по кругу

Всем пора нам отдыхать!

Положить мяч и встряхнуть ладошками

Упражнение № 6

«Каравай»

Испечем мы каравай.
Месим, месим тесто,

(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)

Есть в печи место.

(перекидываем в левую руку и сжимаем)

Испечем мы каравай,

(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекидывай, валяй!

(катаем мяч между ладошками)

Упражнение № 7

«Мой ежик»

Ежик в руки мы возьмем,

(берем массажный мячик)

Покатаем и потрем.

(катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем,

(подбрасываем вверх и ловим)

(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)
Пустим ежика на стол,
(кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем
(ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем
(ручкой катаем мячик)
Потом ручку поменяем.
(меняем ручку и тоже катаем мячик)

Упражнение № 8

Ежика возьмем в ладошки
(берем массажный мячик)
И потрем его слегка,
(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)
Разглядим его иголки,
(меняем ручку, делаем тоже самой)
Помассируем бока.
(катаем между ладошек)
Ежика в руках кручу,
Поиграть я с ним хочу.
(пальчиками крутим мячик)
Домик сделаю в ладошках –
(прячем мячик в ладошках)
Не достанет его кошка.
(прижимаем ладошки к себе)

Упражнение № 9

«Я мячом круги катаю»

Я мячом круги катаю,
*(катаем мячик между ладонями
круговыми движениями)*
Взад вперед его гоняю,
(гоняем мячик между ладонями по столу)
Им поглажу я ладошку,
(гладим одну ладошку мячиком)
Будто бы сметаю крошку,
(гладим другую ладошку мячиком)
И помну его немножко,
(сжимаем мячик одной рукой)
Как сжимает лапу кошка.
(меняем и сжимаем мячик другой рукой)

Упражнение № 10
«Последний трюк»

Мы мячом круги катаем,
(Движения выполняются по тексту)
Взад - вперед его гоняем.
Им погладим им ладошки,
А потом сожмем немножко.
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк!
Мяч катаю между рук!

Упражнение № 11
«Ходит ежик»

Ходит ежик без дорожек,
По лесу, по лесу.
Катать мяч между ладонями вверх-вниз
И колючками своими
Колется, колется.
Катать мяч между ладонями круговыми движениями.
А я ежику – ежу,
Ту тропинку покажу,
Катать мяч между ладонями вверх-вниз
Где катают мышки
Маленькие шишки.
Слегка подбрасывать мяч вверх и ловить его.

Упражнение № 12
«Ежик без головы и ножек»

Катится колючий ежик
(выполняем круговые движения мячиком между ладонями)
Нет ни головы, ни ножек.
По ладошкам он бежит
И пытит, пытит, пытит.
Мне по пальчикам бежит
(перебираем мяч пальчиками)

И пыхтит, пыхтит, пыхтит
Бегаёт туда, сюда! Мне щекотно?
Да, да, да!

(движения мячом по пальчикам)

Уходи, колючий еж,
В темный лес, где ты живешь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

Упражнение № 13

«Орех»

Прокачу я свой орех
По ладоням снизу вверх,
А потом обратно –
Чтоб стало мне приятно.
Я катаю мой орех,
Чтобы стал круглее всех.
Вокруг Земли Луна летает,
А вот зачем – сама не знает.

(движения по тексту)

Упражнение № 14

«Ежик и грибы»

Ежик выбился из сил –
Яблоки, грибы носил.

Катаем мяч по рукам.

Мы потрем ему бока –
Надо их размять слегка.

Катаем мячик по своим бокам

А потом разгладим ножки,
Чтобы отдохнул немножко.

Катаем мяч по своим ножкам

А потом почешем брюшко,

Катаем мяч по животу

Пощекочем возле ушка.

Катаем по шее

Еж в лесочек убежал,
Нам «спасибо» пропищал.

Ладонью покатавать мяч по столу с нажимом

Упражнение № 15
«Ежик и мышки»

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок

(прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять,

(поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать.

(перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

Ежик топал по тропинке

(постучать мячом по столу)

И грибочек нес на спинке.

(завести руки с мячом за голову, покатаь мяч по шее)

Ежик топал не спеша,

(прокатываем мяч по одной коленке вперед)

Тихо листьями шурша.

(прокатываем мяч по другой коленке назад)

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка,

(подбрасываем и ловим мячик)

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косою морковку!

(завести руки за спину и спрятать мяч)

Упражнение № 16
«Колкие иголки»

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

(Катать медленно мяч между ладонями вверх-вниз)

Но еще сильнее, чем ельник,

Вас уколёт можжевельник.

*(Катать мяч между ладонями вверх-вниз,
увеличивая темп и силу нажатия.)*

Упражнение № 17
«Лесной ежик»

По тропинке, по дорожке
Топают к нам чьи-то ножки.

*Правая рука: слегка ударять мячиком по столу
с продвижением вперёд*

Это ёжик, посмотри,
К нам пробрался из глуши.

*катаем мячик в ладошках,
пальцы широко растопырить*

По столу всласть находился

*Левая рука: 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 кисти

Только понял – нету сил.

катаем по тыльной стороне, правой кисти

Он пофыркал, с пальцев слез

*подержать в левой ладошке и
переложить в правую ладонь*

И ушёл обратно в лес.

*Правая рука: слегка ударять мячиком по столу
с продвижением вперёд*

Упражнение № 18
«Черепаша»

*Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на
левой.*

Шла большая черепаха
И кусала всех от страха,

(дети катают мяч между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

*(мяч между большим пальцем и остальными, которые ребенок
держит*

«щепоткой», надавливают ритмично на мячик).

Никого я не боюсь

(дети катают мяч между ладоней).

Упражнение № 19 «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

Упражнение № 20 «Зайки»

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

Упражнение № 21 «Хитрый еж»

Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
на клубочек ты похож. *(катают мяч между ладонями)*

На спине иголки
(катают мяч между ладонью правой руки и большим пальцем левой руки)

очень-очень колкие.
(то же – с указательным пальцем)

Хоть и ростом ёжик мал,
(то же со средним пальцем)

нам колючки показал, *(то же с безымянным пальцем)*

А колючки тоже *(то же с мизинцем)*

на ежа похожи *(дети катают мяч между ладонями).*

СКАЗКА «ЁЖИК НА ПРОГУЛКЕ»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик

(зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки и увидел солнышко

(раскрыть ладошки и показать шарик)

Улыбнулся ежик солнышку и решил прогуляться по лесу.

(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)

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 делают 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 и укрылся от дождя.

(ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним)

А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы:

(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 кольцом Су-Джок

«Мальчик-пальчик»

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

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

(надеваем кольцо на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,

(надеваем кольцо на указательный палец)

- С этим братцем щи варил,

(надеваем кольцо на средний палец)

- С этим братцем кашу ел,

(надеваем кольцо на безымянный палец)

- С этим братцем песни пел

(надеваем кольцо на указательный палец).

«Пальчики - мальчики»

Описание: Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

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.

«Ёжик»

Описание: Каждому ребенку дается Су-Джок шарик. Достаем пружинки и одеваем поочередно на каждый пальчик.

Этот ежик хочет спать,

Этот ежик — прыг в кровать,

Этот ежик прикорнул.

Этот уж давно уснул.

Этот хоть еще не спит,

Но тихонечко лежит.

Тише, тише, не шумите,

Ежиков не разбудите.



«Пальчики играют»

Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть.

Мы колечко взяли и на пальчик одеваем.

Раз-пальчик большой он красивый такой.

Два - пальчик указательный очень обаятельный.

Три - пальчик средний он совсем не вредный.

Четыре - безымянный пальчик очень славный.

Пять - мизинчик маленький счастливчик.