



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»



«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

В. А. Сухомлинский

Су-Джок терапия — это одно из направлений нетрадиционной китайской медицины, метод которого основан на воздействии на определенные биологически-активные точки кистей и стопы. В переводе с корейского Су — кисть, Джок — стопа. Данный вид терапии разработан южно-корейским профессором Пак Чже Ву в восьмидесятих годах двадцатого века.



Су-Джок стимулятор-массажер представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, 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.

Массажный мячик су-джок используется в профилактических и коррекционных целях, предназначен для массажа и рефлексотерапии в работе с детьми любого возраста.

Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных.

Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а массажный мячик – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные её зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Достоинства Су – Джок:

- **Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- **Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- **Универсальность** – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести. Попробуйте покатавать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.

Массажные мячи применяют в игровых методах (сказки, стихи, разминки, игры и т. д.). В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней. Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм ребенка (психическое, физическое, речевое, социальное развитие ребенка).

Вниманию родителей предлагаю интересные и полезные упражнения с массажными шариками. Давайте поиграем!

1. Массаж Су – Джок шариками (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, - (любуюемся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем - (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, - (катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол,

И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.

«Шарик»

Шарик я открыть хочу.
Правой я рукой кручу.
Шарик я открыть хочу.
Левой я рукой кручу.

(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика).

«Фокусник»

Я мячом круги катаю,
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимают лапку кошке.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну,
А теперь последний трюк –
Мяч летает между рук!

2. Массаж пальцев эластичным кольцом

Раз, два, три, четыре, пять!
Пружинку будем мы катать!
Вот нашли большой мы пальчик
Он попрыгает, как зайчик!
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Указательный поймаем
И пружинку покатаем.
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Где ты, наш середнячок,



Все движения с массажным мячом
выполняются по тексту

Упражнение выполняется
колечком – пружинкой,
сначала на правой руке, затем на
левой, надевая на каждый пальчик
руки.

Дети поочередно надевают
массажные кольца на каждый
палец, проговаривая стихотворение
пальчиковой гимнастики.

Ты ложись-ка на бочок!
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Кольца любит безымянный.
Покажись-ка, наш желанный!
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Вот наш пальчик маленький
Самый он удаленький!
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Мы пружиночки снимаем
Свои пальчики считаем. 1, 2, 3, 4, 5!
1, 2, 3, 4, 5!
А сейчас мы проверяем
На двух ручках посчитаем!
1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.
Пальчики свои встряхни
И немного отдохни!



«Мышка мылом мыла лапки»

Мышка мылом мыла лапки,
каждый пальчик по порядку,
Вот намылила большой,
Не забыла и указку, сняв с него
и грязь, и краску
Средний мылила усердно, очень
грязный был наверно
Безымянный терла пастой, кожа
стала сразу красной
А мизинчик быстро мыла,
очень он боялся мыла

Движения выполняются по тексту,
поочередно надевая массажное
колечко на каждый пальчик.

3. Рассказывание сказок с использованием шарика

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 берегу (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. 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 темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

СКАЗКА «КОЛОБОК»

- Замесила бабушка тесто.

И. п.: в полуприседе, мячик лежит на полу. Дети поочередно каждой рукой надавливают на мячик, прокатывая его вперед-назад, затем то же двумя ладонями. Повторяют 3-4 раза.

- Скатала бабушка колобок.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети держат мячик ладонями и катают его по часовой стрелке и против. Повторяют 10 раз.

- Поставила его в печку.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вперед, протягивая прямые руки с мячиком, ноги не сгибают, возвращают в и. п. Повторяют 3-4 раза.

- Скучно колобку лежать – вот он и укатился.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывают мячик одной рукой (перебирая пальцами) по другой прямой руке – «дорожке».

- Навстречу ему зайчик.

И. п.: ноги вместе, руки сложены под грудью, мячик лежит на полу. Дети прыгают на двух ногах вокруг мячика. Выполняют 5-6 прыжков.

- Катится колобок дальше.

Дети выстраиваются в шеренгу и катят мячик вдаль.

- А навстречу ему волк.

Все вместе «рычат, как волк» и бегут за мячиками.

- Смотрит колобок – медведь идет...

И. п.: стоя, мячик лежит на полу. Дети ходят вокруг мяча, как косолапый мишка. При этом имитируют движения руками – широко их разводят в стороны и покачиваются.

- А навстречу колобку лиса идет.

Ух, ты, хитрая лиса!

Не дадим съесть колобка.

Дети садятся на пол и прячут под прямыми ногами свои «колобки» (мячики).

А зарядке-то конец – Колобок наш молодец!

Ваш малыш уже подрос!

Упражнения для детей с 4 лет

ФУТБОЛ

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладони ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладоней. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

ЛОДОЧКА

Обе руки локтями прижать к себе. Ладони повернуть вверх, приняв положение «лодочки». В одну из ладоней вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладони в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладонь, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

КОЛЮЧКИ

Ладонь сделать «лодочкой». В неё вложить мячик. С силой сжать ладонь с мячиком. Затем ладонь разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребёнку вмятинки на своей ладони от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребёнок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена, и мячик свободно лежит в ладони.

ГОРКА

Руку положить на колено, ладонью кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклонённой головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладони кверху.

Можно

выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

Упражнения для детей 6-7 лет

СОЛДАТЫ

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

ТРЕНИРОВКА

Обе руки локтями и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом, не горбясь.