

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 46 комбинированного вида»
юридический адрес: 624440, Свердловская область, г.Красноурьинск, ул. Чапаева, 18
фактический адрес: 624440, Свердловская область, г.Красноурьинск, ул. Чапаева, 18
электронный адрес: mdou-46@mail.ru
тел. 8(34384)6-54-35

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «28» августа 2019 г.

Сборник упражнений с шариками су-джок



Составитель: Герман Е.В., воспитатель

Пояснительная записка

В настоящее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики, познавательного, эмоционально-волевого и речевого развития. Хорошо развитая речь – важнейшее условие всестороннего полноценного развития детей.

Данная технология – достижение восточной медицины. Разработана она южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Эти лечебные системы созданы не человеком – он только открыл их, а самой природой.

На кистях рук имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движение органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг к другу.

Идущие в кору головного мозга нервные импульсы от пальцев рук «тревожат» расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность.

Су –Джок терапия направлена на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, так как стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

Упражнения с использованием Су-Джок развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать непосредственно образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт для детей во время непосредственно образовательной деятельности.

Поэтому, определив зоны соответствия речеобразующих органов и систем, можно воздействовать на них с целью профилактики и коррекции речевых нарушений. За речь у человека отвечают, главным образом, две зоны, находящиеся в коре головного мозга — это зона Вернике, которая отвечает за восприятие речи. И зона Брока, отвечающая за экспрессивную речь – произнесение звуков самим человеком.

Из этого следует, что для стимуляции речевого развития воздействовать надо на точки соответствия головному мозгу. По теории Су-Джок, это верхние фаланги пальцев. И при массаже Су-Джок шариком особое внимание нужно уделять именно этим участкам кисти руки, но в тоже время, воздействие на точки соответствия других органов благотворно влияет на самочувствие, приводит в тонус организм, поднимает настроение и, следовательно, достигается дополнительный благотворный эффект от массажа.

Приемы работы Су – Джок массажером:

1. Массаж специальным шариком.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

2. Массаж эластичным кольцом. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эту работу мы с воспитателями проводим перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.

3. Массаж стоп. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т.д.

Неоспоримыми 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.
- Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков. Они свободно продаются в ортопедических салонах и не требуют больших затрат.

Формы работы с детьми по развитию речи.

1. Пальчиковая гимнастика в стихах с применением Су-Джок шарика – уникальное средство для развития речи ребенка.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем. (Прокатываем между ладошек)
Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)
И иголки посчитаем. (Пальчиками мнем иголки мячика)
Пусть ежика на стол, (кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем... (катаем мячик)
Потом ручку поменяем (меняем руки)

Массировать следует не только кончики пальцев, но и всю поверхность ладони. Это могут быть круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

При массаже пальцев эластичным кольцом, дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец сначала правой руки, затем - левой, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Массаж пальцев эластичным кольцом.

Пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатывается по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Пальчиковая игра с эластичными колечками «Колечко»

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец сначала правой руки, затем - левой, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

На узорное крылечко (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)
Кто-то уронил колечко. (надеваем кольцо на безымянный палец)
И оно с крыльца скатилось, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)
За ступеньку закатилось. (надеваем кольцо на указательный палец)
Дети смотрят там и тут, (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец) Но колечко не найдут. (прячут колечко между ладоней)

2.Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков.

Чтобы процесс массажа не показался детям скучным, используется стихотворный материал, и одновременно с массажным эффектом происходит автоматизация поставленного звука в речи.

Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука.

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)
А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)
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)

3. Использование Су–Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий.

Упражнение «Один-много». Педагог: «Я прокатываю вам «чудо-шарик» по столу, называя предмет в единственном числе. А вы, поймав ладонью шарик, откатываете его назад, называя существительные во множественном числе». Аналогично проводятся упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот».

4.Использование Су-Джок шаров для развития памяти и внимания.

Выполнение инструкций:

- Наденьте колечко на мизинец правой руки.
- Возьмите шарик в правую руку и спрячьте за спину.
- Закройте глаза, я надену колечко на любой палец, а вы должны назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

5.Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов. (На столе коробка. Ребенок сначала выполняет инструкции педагога, а затем отвечает на вопросы).

- Положи красный шарик в коробку, синий – под коробку; зеленый – около коробки;
- Куда я положила зеленый шарик? (В коробку)
- Откуда я достала красный шарик? (Из коробки) и т. д.

6.Использование шариков для слогового анализа слов.

Упражнение «Раздели слова на слоги»:

Ребенок проговаривает слова по слогам и на каждый слог берет по одному шарик из коробки, а затем считает количество слогов.

Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению совместной деятельности педагога и детей в детском саду.

Применять Су – Джок массажеры можно в сочетании с упражнениями по развитию речи. Су - Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой и речевой сфер ребенка.

КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ ПО ЛЕКСИЧЕСКИМ ТЕМАМ

Тема « Овощи»

У девчущки Зиночки овощи в корзиночке,
Дети делают ладошку « корзиночкой» и катают шарик

Вот пузатый кабачок положила на бочок,
Перец и морковку уложила ловко,
Помидор и огурец.
Дети одевают колечко на пальцы, начиная с большого.

Наша Зина – молодец!
Показывают большой палец.

Тема « Фрукты».

Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один.
Этот пальчик – слива, вкусная, красивая.
Этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос.
Этот пальчик – груша, просит. « Ну – ка, скушай!»
Этот пальчик – ананас,
Дети поочередно разгибают пальчики из кулачка, одевая колечко.

Фрукт для вас и для нас.
Дети катают шарик по ладошке.

Тема « Грибы»

Я корзинку в лес беру, там грибы я соберу.
Дети делают ладошку « корзиночкой» и катают шарик.

Удивляется мой друг. « Сколько здесь грибов вокруг!»

Показывают удивление, разводят руки в стороны
Подосиновик, масленок, подберезовик, опенок,
Боровик, лисичка, груздь – не играют в прятки пусть!

Рыжики, волнушки найду я на опушке.
Возвращаюсь я домой, все грибы несусь с собой.
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

А мухомор не понесу, пусть останется в лесу!
Большой палец левой руки оставляют, грозят ему.

Тема «Поздняя осень».

Солнышко греет уже еле – еле, перелетные птицы на юг улетели,

Голы деревья, пустынно поля,
Первым снежком принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре –
Поздняя осень стоит на дворе.
Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Ягоды».

Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,
Малина, клубника, шиповник, смородина и земляника

Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Запомнил ягоды я наконец. Что это значит?

Поднимают плечи, удивляются.

Я – молодец! *Большой палец вытягивают вперед.*

Тема « Мебель».

Мебель я начну считать: кресло, стол, диван, кровать, полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Вот сколько мебели назвал.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Одежда».

Постираю чисто, с толком.

Дети делают движения кулачками, имитирующие стирку.

Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и майку,
А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Вот устали мой руки!

Встряхивают обе руки.

Тема «Посуда».

Девочка Иринка порядок наводила.

Дети катают Су – Джок между ладонями.
Девочка Иринка кукле говорила.

« Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке, хлебушек должен быть в хлебнице, а соль, конечно, в солонке!»

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема « Дикие звери зимой»

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспиг, спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук. Только зайке не спится – убегает от лисицы.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Новый год»

Праздник приближается, ёлка наряжается.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Мы развешали игрушки. бусы, шарики, хлопушки.
А здесь фонарики висят, блеском радуют ребят.

Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема « Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать .

Дети катают Су – Джок между ладонями.

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.

Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема «Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Пять пальцев мы в кулак зажем,

Пять видов транспорта мы назовем.

Дети сжимают пальцы в кулачок.

Тема « Животные жарких стран».

За мамой слонихой шагает слоненок,

За крокодилихой – крокодиленок,

За львицей шагает маленький львенок,

За верблюдицей бежит верблюжонок,

За зеброй спешит полосатый зебренок,

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

За кем же торопится каждый ребенок .

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Животные Севера»

Тепы – тяпы, тепы – тяпы,

Это ласты , а не лапы.

У тюленей ласты эти

Носят мамы, папы, дети.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Дикие животные весной»

Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок, а это спешит, ковыляет спросонок бурый, мохнатый, смешной медвежонок.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема « Домашние птицы».

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши !

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Домашние животные».

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья . поросятами !

Довольна коза своими козлятами,
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

А я довольна своими ребятами !

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Перелетные птицы».

Тили – тели, тиле – тели,

С юга птицы прилетели!

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко .

Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей .

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж –
Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели !

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема « Подводный мир».

Посмотри скорей вокруг !

Что ты видишь, милый друг .

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Здесь прозрачная вода, плывет морской конек сюда, Вот медуза, вот кальмар, это рыба шар.

А вот расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема « Насекомые».

Дружно пальчики считаем – насекомых называем.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит ,ой, сюда комар летит !

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/
И в тетрадочках писать.

Вот помощники мои

Вот помощники мои.
(показать пальцы)
Их, как хочешь поверни.
По дорожке белой, гладкой
Скачут пальцы, как лошадки.
(шариком провести по руке, до локтя)
Чок, чок, чок,
Чок, чок, чок –
Скачет резвый табунок.
(повторить с другой рукой)

На лужок

На лужок пришли зайчата ,
Межвежата, барсучата,
Лягушата и енот.
(поочередно надеваем кольцо на каждый палец)

На зеленый ты лужок
Приходи и ты, дружок!
(катаем шарик по ладошке)

Капустка

Мы капустку рубим, рубим,
(ребром ладони стучим по шарiku)
Мы капустку солим, солим,
(подушечками пальцев трогаем шарик)
Мы капустку трем, трем
(потираем ладошками о шарик)
Мы капустку жмем, жмем.
(сжимаем шарик в кулачке)

Рыбки

Рыбки весело резвятся
В чистой тепленькой воде,

(перекидывать шарик из руки в руку)
То сожмутся, разожмутся,
То зарюются в песке,
(сжимать, разжимать шарик в кулачке)

Игрушки

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
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.

Пальчиковая игра «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, перекладывая из руки в руку).

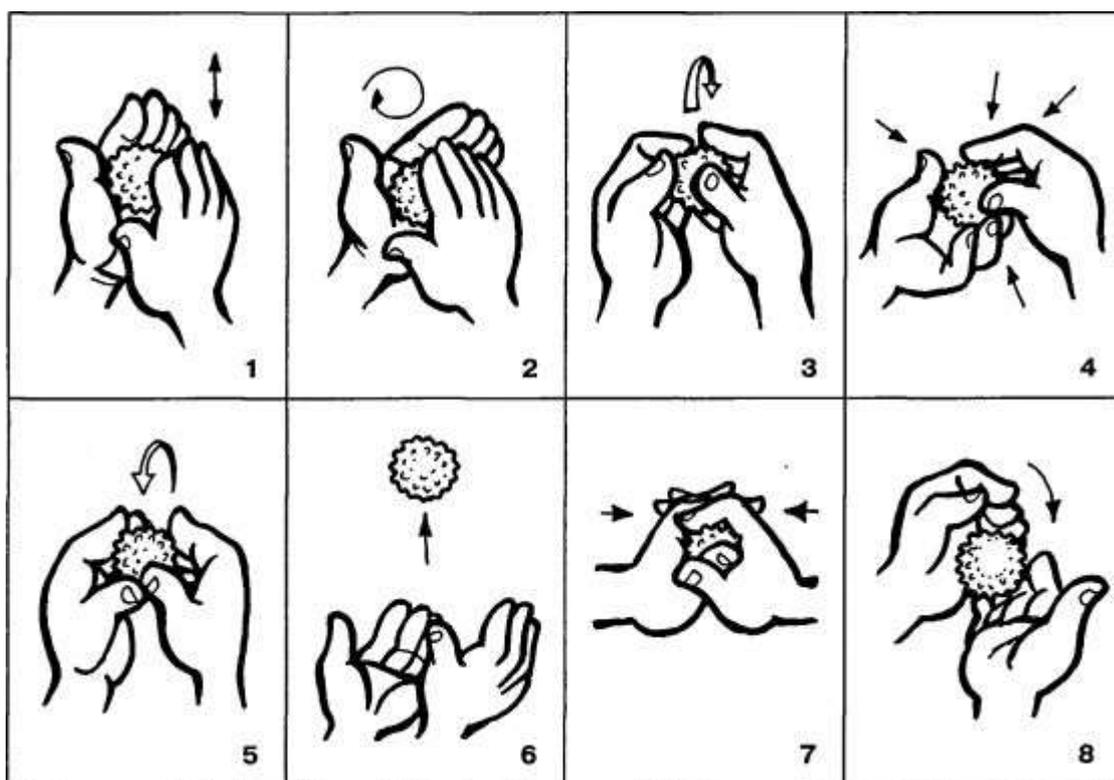
Никого я не боюсь
(дети катают Су Джок между ладоней).

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 из книги Ермаковой И. А.
"Развиваем мелкую моторику малышей"



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.
2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку) .
4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз) .
5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку) .
6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймите его.
7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).
8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Массировать следует не только кончики пальцев, но и всю поверхность ладони. Это могут быть круговые движения шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями, сжатие и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.