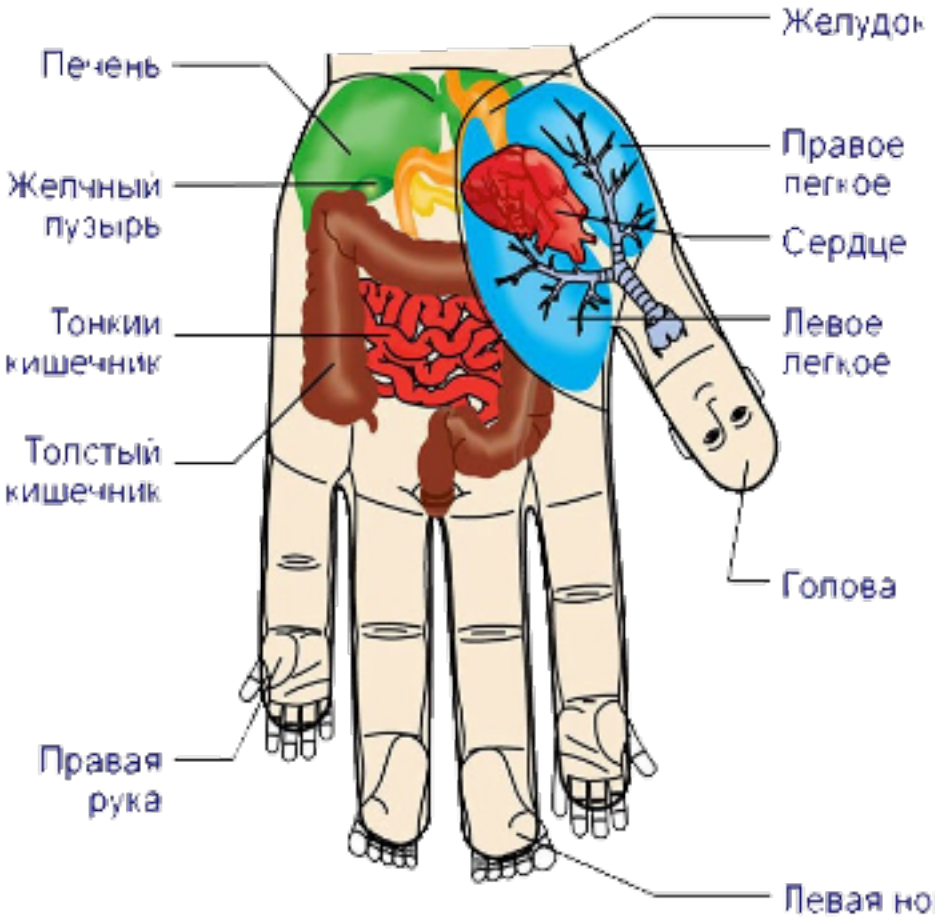
СУ-ДЖОК терапия



Ученый утверждает, что природа заложила в человеческое тело механизм, способный эффективно, без помощи извне, избавляться от болезней. Своеобразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях (отсюда и название лечебного метода, означающее в переводе с корейского «Кисть-стопа»).



Зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь малыша, способствуя его интеллектуальному развитию.

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия



Для самых маленьких можно использовать мячики с мягкими колючками. Су-Джок колечки можно надевать только тогда, когда малышу это не приносит дискомфорта или боли.

Общие правила использования массажеров:

-Ребенок должен быть полностью здоров, отсутствие внешних проявлений заболеваний (высыпания, температура)

-Массаж должен приносить приятные ощущения

-Движения должны быть мягкими

-Пальчики должны быть розовыми

-Не оставлять кольцо надолго в одном положении



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж



Ребенок отнесется к массажу с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

Мячик в ручки мы возьмем,
Покатаем и сожмем,
Вверх подбросим и поймаем
И иголки посчитаем.
Пустим «ежика» на стол
И ладошкою прижмем,
Вновь немножко покатаем
И потрем его слегка,
Помассируем бока.



«Ежик, ежик, мудрый еж,
на клубочек ты похож (дети катают массажер ладошками).
На спине иголки — очень-очень тонкие
(трогают шипы всеми пальчиками).
Хоть и ростом ежик мал (сжимают мячик в ладошке) —
нам колючки показал (подбрасывают и ловят)».

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж



Этот шарик непростой, -(любуемся 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.

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж



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



Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.



Села кошка на ладошку
Поцарапалась немножко
Поиграла-поиграла
И куда-то убежала



Сначала выполняем круговые движения по ладони

Затем по каждому пальчику
Мыши водят хоровод

Делит сыр усатый кот



Вот тебе держи кусочек - заворачивай в платочек
Вот тебе кусочек сыра - запивай его кефиром
Вот тебе - не прозевай - поскорее уплетай!
И тебе кусок достался - ты голодным не остался.
И последний наконец - вот так котик молодец!

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж



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.



Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец/

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.

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж



Ш

автоматиз.звука Ш

На правой руке:
Этот малыш-Илюша,
Этот малыш-Ванюша,
Этот малыш-Алеша,
Этот малыш-Антоша,
А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья.

На левой руке:
Эта малышка-Танюша,
Эта малышка-Ксюша,
Эта малышка-Маша,
Эта малышка-Даша,
А меньшую зовут Наташа.

Ж

Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука ж.

Ходит ежик без дорожек,
Не бежит ни от кого.
С головы до ножек
Весь в иголках ежик.
Как же взять его?

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж







Гладь мои ладошки, ёж!
Ты колючий, ну и что ж!
Я хочу тебя погладить,
Я хочу с тобой поладить.

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.



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.

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

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия
Массаж



-Взять в руки мяч и покатать его вперед и назад по ладошке
-Покатать круговыми движениями по ладошке, в одну и в другую сторону
-Катать мячик по столу или полу с разной нагрузкой (то слабо надавить на мяч, то сильно)
-Катать мячик по внешней стороне руки до локтя и обратно. По каждой ручке
-Сжимать и разжимать мячик в руке. То в одной, то в другой
-Подбрасывать в воздух мячик и ловить его.

Такие веселые песенки и стишки можно применять во время занятий:

Вот такой веселый мяч,
Он готов пуститься вскачь,
Так и просится играть
Его трудно удержать!
Мячик прыгал и скакал
Снова в руки к нам попал!





Мы возьмем в ладошки «Ежик»
И потрем его слегка,
Разглядим его иголки,
Помассируем бока.
«Ежик» я в руках кручу,
Поиграть я с ним хочу

Целый день Ежи Ежовичи
Собирают фрукты — овощи.
Сливы, яблоки и груши
на пеньках и кочках сушат.
Огурцы и помидоры
осторожно носят в норы!



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж



Мячик сильно по сжимаю
И ладошку поменяю.
(сжимать мячик правой рукой,
затем левой)

«Здравствуй, мой любимый мячик!»
Скажет утром каждый пальчик.
(удержать мяч указательным
и большим пальцем,
затем средним и большим,
безымянным и большим, мизинцем и
большим пальцем)

Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.
(крепко сжать мяч указательным
и большим пальцем)

Сверху левой, снизу правой
Я его катаю — браво.
(левой ладошкой катать мяч
по правой ладони)
Поверну, а ты проверь —
Сверху правая теперь!

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.

Катится колючий ежик -
нет ни головы ни ножек,
Мне по пальчикам бежит
И пыхтит пыхтит пыхтит!
Бегает туда-сюда
Мне щекотно Да! Да! Да!



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж на ковриках





Массажные коврики воздействуют
на рефлексогенные точки на стопе,
в следствие чего снимает напряжение и общую усталость.
Массаж большого количества нервных окончаний, расположенных на стопах,
нормализует работу всех внутренних органов организма.
Длительность упражненй не должна быть больше 5-6и минут.
На начальном этапе 1-2 минута.
1-2 раза в день.



ЖУК

На цветочке два жука танцевали гопака (маршируем на месте)
Правой ножкой топ-топ
Левой ножкой топ-топ
Крылышки подняли вверх, кто летит быстрее всех?
(спрыгиваем с коврика и бежим)



ПРОЙТИ ПОД МОСТИКОМ

Один игрок становится обоими руками и ногами на 4 коврика.
Второй игрок проползает под ним.

Обезьянки



Раскидываем по коврику смятые комки бумаги.
Деткам нужно собрать их ногами.

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Массаж на ковриках





КЛАД



Разбросайте по коврику разные камешки.
Малыши пусть собирают ручками.
Детки постарше -ножками.



ЗАЙЧИКИ

По команде «Зайцы» - детки прыгают по коврикам.
По команде - «волк» - убегают в домик.

Детки стоят возле ковриков. По команде «прыг» - запрыгивают на них.
По команде «Скок» - спрыгивают обратно.

ПЕРЕЙДИ БОЛОТО

Пол/ковер - это болото.
Нужно прыгать по коврикам, чтобы не добраться до полянки.

НОГИ

Детки постарше могут повторять за родителями.
ножками малышей нужно управлять.
Больше ноги шли по дороге ТОП ТОП ТОП ТОП
Маленткие ножки бежали по дорожке -
топ топ топ топ





@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Сказки с колючими мячиками



КРАСНАЯ ШАПОЧКА

Жила-была маленькая девочка.
Ко дню рождения внучки подарила ей бабушка красную шапочку. С тех пор девочка всюду в ней ходила.
Соседи так её и прозвали: Красная Шапочка.
Ребята давайте поможем маме Красной Шапочки приготовить пирожки.

Муку в тесто замесили, а из теста мы слепили:
(сжимаем и разжимаем шарик в ладошках)
Пряники, оладушки, блинчики, витушки,
Пышные пампушки, пирожки и плюшки,
Сдобные ватрушки, булочки и калачи —
Всё мы испечём в печи.
(поочередно надавливаем мячиком на каждый палец).
Мама говорит: Сходи-ка, Красная Шапочка, к бабушке, и отнеси ей пирожки
Собралась Красная Шапочка и пошла к бабушке,
и мы вместе с ней.



Присела Красная шапочка на пенёк,
над ней летают бабочки(Гимнастика для глаз)
Бабочка проснулась, солнцу улыбнулась,
Села на цветок, выпить сладкий сок.
(проследить глазами за движением бабочки)
Отдохнула девочка и пошла дальше.
Идёт она лесом, а навстречу ей - серый Волк.
Нас ребята много, давайте напугаем его, и он убежит.
«У-У-У». Волк испугался и убежал.
Ну, вот мы и пришли к бабушкиному домику.
Красная Шапочка вошла и увидела бабушку
Здравствуй, внученька моя! Долго я тебя ждала.
Наконец-то ты пришла. Я пришла не одна, я гостей привела.
Бабушка поставила на стол варенье, пирожки и оладушки, налила
чай и пригласила всех пальчиков обедать.
(шариком гладим по ладони)

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Сказки с колючими мячиками



КОЛОБОК

Жили-были дед да баба. Захотелось деду колобка.
Давайте поможем бабушке слепить колобок.
Мы лепили колобка,
(сжимаем и разжимаем шарик в правой ладони)
Тесто мяли мы слегка,
(сжимаем и разжимаем шарик в левой ладони)
А потом его катали,
(круговыми движениями катаем шарик в ладонях)
На окошечко сажали.
(раскрывают ладони, показывают колобок)
Он с окошка прыг, да прыг,
Укатился озорник.
(стучат шариком по ладони)
Ну, а где же он? Давайте его, поищем (ходьба на месте).



Вот он наш колобок!
Замечательный какой.
Круглый, красивый,
Весёлый, озорной,
Вкусный, румяный,
Сдобный, любопытный,
Смелый, любознательный
(поочередно надеваем колечко на каждый палец,
Непростой наш колобок он от зайчика ушёл,
и от волка серого ушёл, и от медведя ушёл, и лису обманул.
К деду с бабой он вернулся, и быть послушным обещал.

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Сказки с колючими мячиками



ЕЖИК НА ПРОГУЛКЕ



Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке
(зажать шарик в ладошке).
Выглянул ежик из своей норки
(раскрыть ладошки и показать шарик)
и увидел солнышко.
Улыбнулся ежик солнышку (раскрыть одну ладошку веером)
и решил прогуляться по лесу.
Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке
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 (прикасаться колючками шарика к кончику пальца
и делать глубокий вдох).
Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом)
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 уколоть шипом шарика) и довольный
побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

@olga_finadeeva



СУ-ДЖОК терапия

Сказки с колючими мячиками



БЕЛКА

Сидит белка на тележке – продает орешки
(катаем шарик по ладоням)
Лисоньке -сестричке
катаем по пальцам отдельно)
Воробью, синичке
Мишке косолапому, заиньке ушастому
Серому волчонку, шустрому мышонку.
Кому в платок (зажимаем мячик)
Кому в кузовок
Кому в лапочки (перекатываем из руки в руку)
Кому в тапочки
(захватываем мячик ножками)

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Сказки с колючими мячиками



МАША И МЕДВЕДЬ

Жили-были дедушка да бабушка. Была у них внучка Машенька.

Собрались раз подружки в лес –

по грибы да по ягоды.

Пришли звать с собой и Машеньку. Пришли в лес, стали собирать грибы да ягоды.

Ходила, ходила Машенька по лесу – и заблудилась.

Увидела огонек и на него и пришла. Вошла в избушку, села у окна на лавочку.

Вечером пришел медведь, увидел Машеньку, обрадовался.

Потужила Маша, погоревала, да ничего не поделаешь.

Стала она жить у медведя. Стала Машенька думать, как ей от медведя убежать.

Думала, думала и придумала. Решила она испечь пироги.



поможем Машеньке слепить пирожки.

Мы лепили пирожки,

(сжимаем и разжимаем шарик в правой ладони)

Тесто мяли мы слегка,

(сжимаем и разжимаем шарик в левой ладони)

А потом его катали,

(круговыми движениями катаем шарик в ладонях)

Ягоду в начинку клали, в печку жаркую сажали,

(положить мячик на ладонь и прикрыть другой ладонью)

Зарумянился бочок, мы достали пирожок.

(раскрывают ладони, показывают мячик

Напекла Машенька пирожков,

достала большой-пребольшой короб и говорит медведю:

- Вот смотри: я в короб положу пирожки,

а ты отнеси дедушке и бабушке.

Залезла Машенька в коробоб

Пришёл медведь в деревню, а там собаки. Короб оставил, а сам убежал.

@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Покажи как крутятся кольца у планет.

Проведите круговые движения вокруг планет.



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Помоги обезьянке кататься на велосипеде.

Покажи как крутится колесо (круговые движения мячиком по колесу)



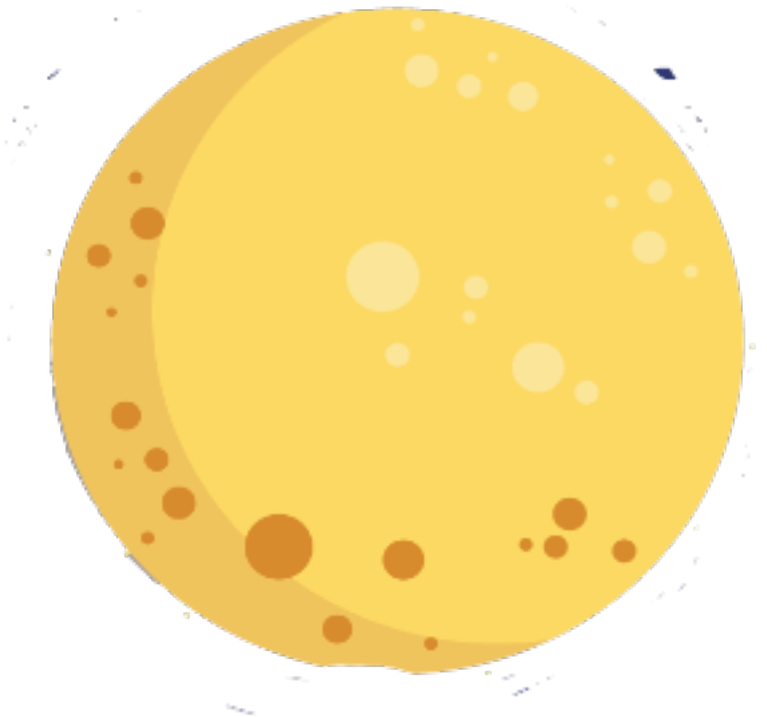
@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Приклейте лепешку желтого пластилина

Сделайте луну. Пусть малыш катает мячик, делая кратеры на луне



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Приклейте лепешку желтого пластилина
Пусть малыш катает мячик, дырочки.
Вставьте в дырочки семечки или гречку.



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Пройди лабиринт -спираль мячиком



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Помоги динозаврику протянуть нить с флажками.

Проведи линии, как будут висеть флажки

и прокатись по веревочкам мячиком



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Прокати мячик по городу



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Катайте мячик по пластинке, напевая любимую мелодию

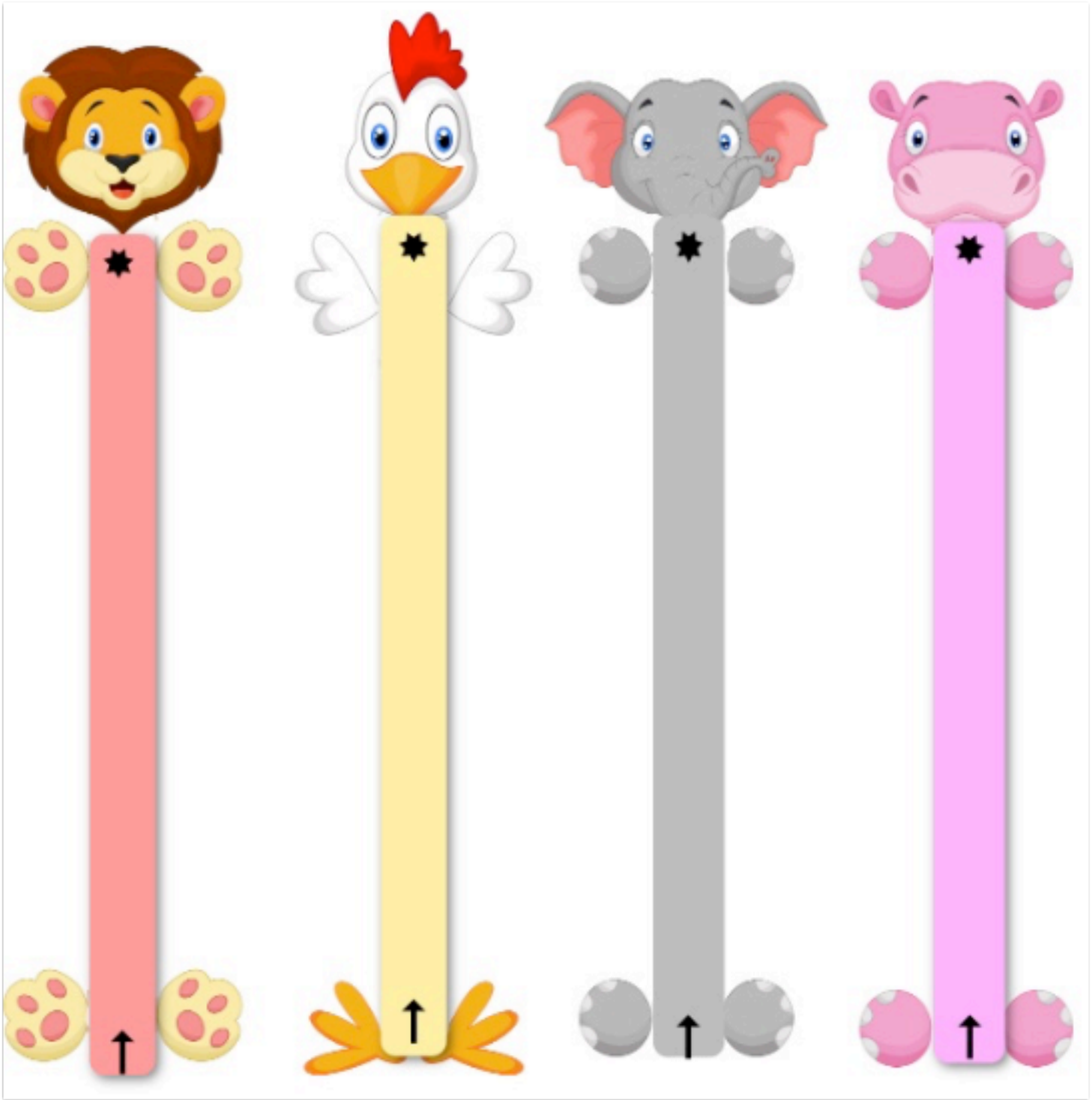


@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Пройдите лабиринт мячиками

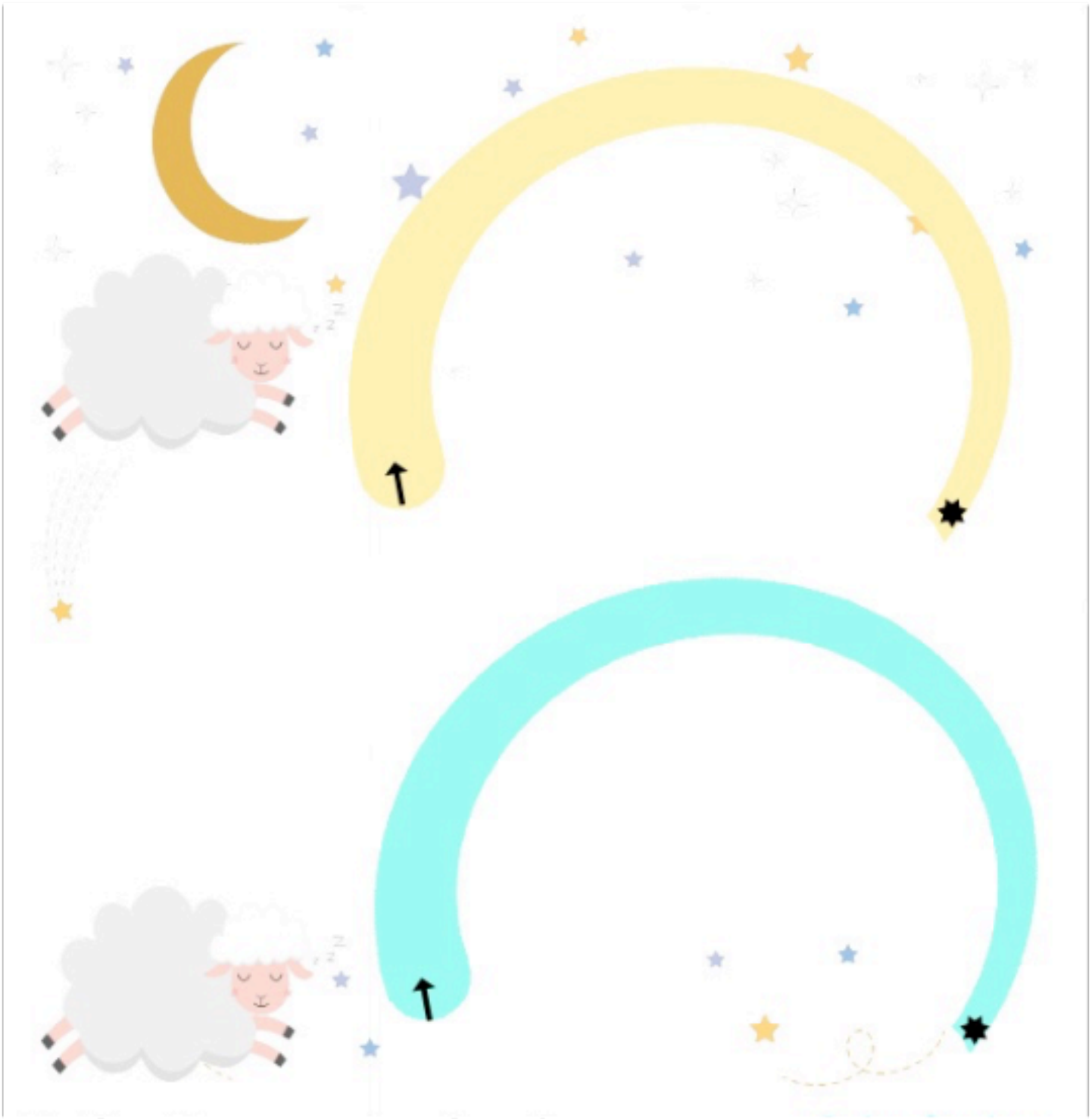


@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Пройдите лабиринт мячиками



@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Пройдите лабиринт мячиками

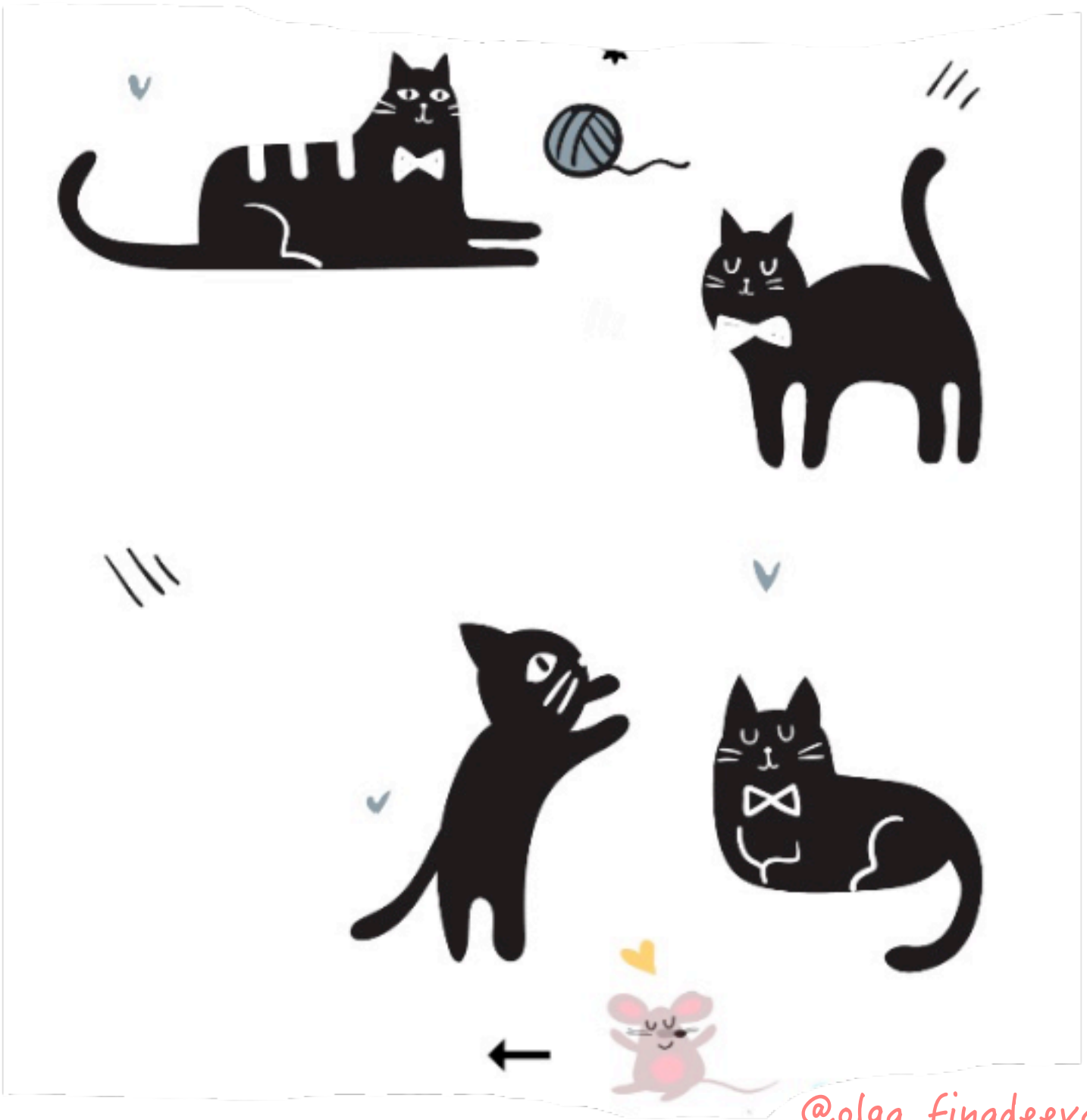


@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Пройдите лабиринт мячиками между котиков

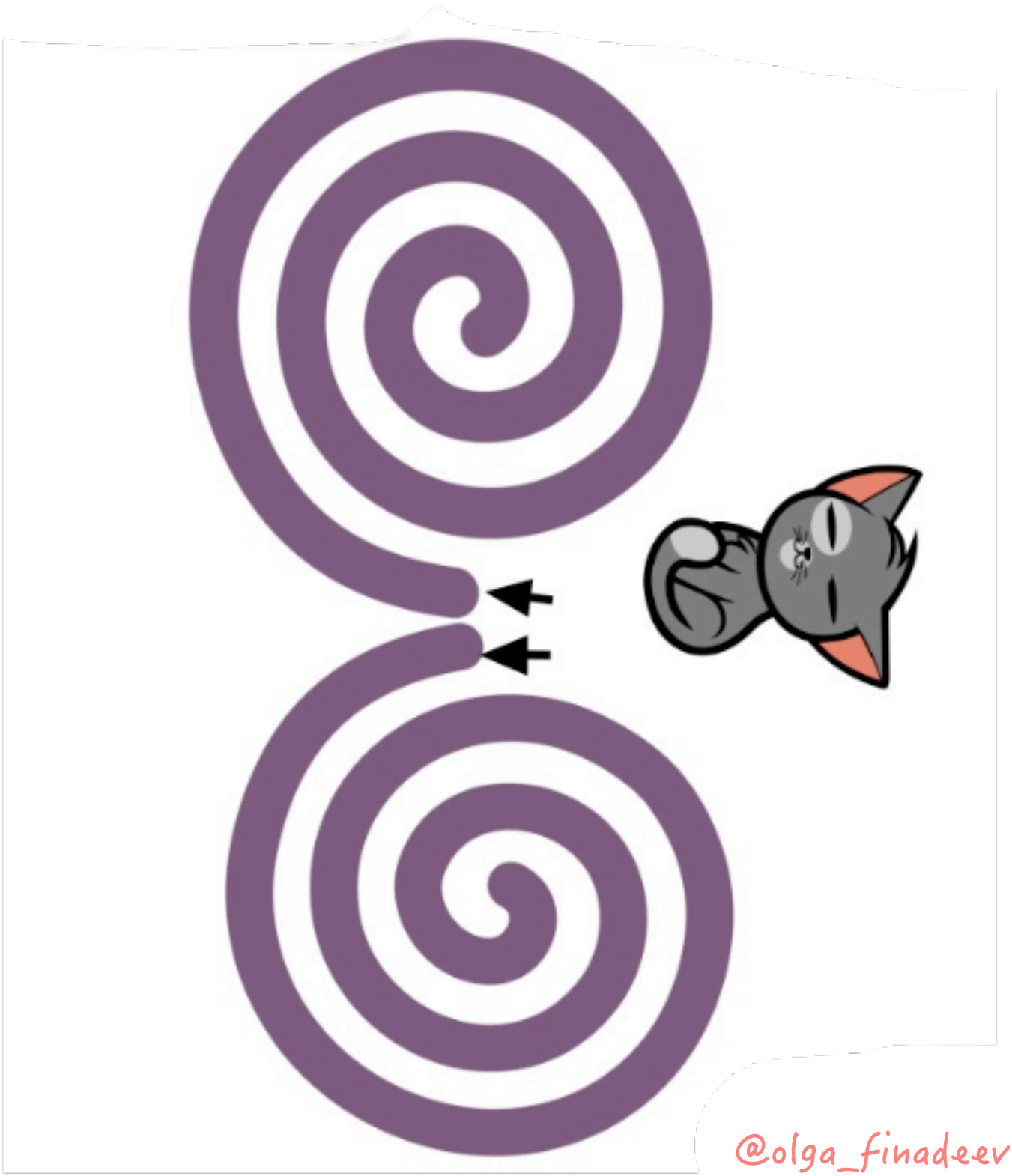


@olga_finadeeva

СУ-ДЖОК терапия

Игры с колючими мячиками

Пройдите лабиринт мячиками двумя руками



@olga_finadeeva