

Уважаемые родители, хочу вас познакомить с массажным мячом Су-Джок. Вы можете интересно провести время со своим ребёнком. Укрепить его здоровье, развить мелкую моторику рук, память, речь.



Массаж специальным шариком

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Шариком ребёнку воздействуют на пальчики, кисти, ладошки рук, прокатывая его между ними. У ребёнка повышается тонус мышц, происходит прилив крови к конечностям. Вследствие этого происходит улучшение мелкой моторики и чувствительности конечностей ребёнка. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Пружинные кольца надеваются на пальчики ребёнка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления тепла.

Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. 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.

Способы

- Катать мячик от кончиков пальчиков к запястью;
- Катать мячик в ладонях по кругу;
- Перебирать мячик пальчиками;
- Сжимать мячик пальчиками;
- Крутить мячик пальчиком;
- Подбрасывать и ловить мячик;
- Сжимать мячик в руках;
- Перекидывать мячик из одной руки в другую.

Пальчиковые игры с мячиком Су-Джок

1. Массаж Су – Джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

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.
А сейчас последний трюк,
Мяч летает между рук.

2. «Разминка»

Мячик сильно пожимаю (поочередно каждой рукой сжимать мяч)
И ладошку поменяю (повторить 3-4 раза)
«Здравствуй мой любимый мячик!» - (передают мячик поочередно каждому пальцу)

Скажет утром каждый пальчик (то же пальцами другой руки)
Крепко мячик обнимают, никуда не выпускают.
Только брату отдаёт, брат у брата мяч берёт (держать мяч большим и указательным пальцем, перекладывать с руки в руку).

По ладони круги катаю, из ладоней не выпускаю (по ладони).
Взад-вперёд его качу; Вправо-влево - как хочу (по тексту).

Танцевать умеет танец на мяче мой каждый палец (каждым пальцем задеть мяч).

Мячик пальцем разминаю, вдоль по пальцу мяч гоняю (прокатывание мяча по каждому пальчику).

Поиграю я в футбол и забью в ладошку гол (перебрасывание с руки на руку).

Сверху левой, снизу правой я его катаю - браво!

Поверну, а ты проверь - сверху правая теперь (круговые движения по ладони).

3. Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек
По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(шарик между ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).

4. 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)
Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)
Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покатаем... (катаем мячик)
Потом ручку поменяем (меняем руки)

5. «Зайцы»

На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, от хвоста и к голове /катать вперед - назад/

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

«С добрым утром!» - им сказали.

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/

Стала гладить и ласкать всех зайчат зайчиха-мать /гладить шаром каждый палец/

Можно с детьми рассказать и поиграть в сказку, можно придумать свою.

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 бережку (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 «Ёжик на прогулке»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке). Выглянул ёжик из своего домика (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ёжик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ёжик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился – катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ёжик 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 одной кулачке, в другой и нахмуриться) и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиком пальцев стучать по колючкам шарика). Спрятался ёжик под большой грибок (ладонью левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберёзовики, опята, лисички и даже белый гриб (прокатить шарик по каждому пальчику). Захотелось ёжику обрадовать свою маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много, как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой, сначала бежал он по прямой дорожке (прямыми движениями по ладонке 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 ладонке).

Пальчиковые игры с кольцом Су-Джок

Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец и передвигают по пальцу вниз вверх, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики. Сначала на одной руке потом на другой/

1. Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять, /сгибание в кулачок/

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.

2. « Дружная семья»

Этот пальчик — дедушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Этот пальчик — бабушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик — папенька,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик — маменька,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик — я

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

Вот и вся моя семья.

(сгибание в кулачок)

3. «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 указательный палец)*

4. "Пальчики"

Этот пальчик - в лес пошёл *(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)*

Этот пальчик - гриб нашёл *(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

Этот пальчик - занял место *(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Этот пальчик - ляжет тесно *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

Этот пальчик - много ел, оттого и растолстел *(на большой палец)*

Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. /ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш/

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)*

Использование Су-Джок для развития памяти и внимания.

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза или убирает руку за спину, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

Инструктор по физической культуре: Воронцова Марина Александровна