**«СУ – ДЖОК ТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ**

**4 – 7 ЛЕТ»**

 «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев» - В. А. Сухомлинский

 Действительно, от того насколько хорошо развиты тонкие движения кистей зависит речь и интеллектуальное развитие человек наряду с традиционными методами физкультурно – оздоровительной и нетрадиционные методики. Одна из таких методик – Су-Джок терапия, которая была разработана южнокорейским учёным и профессором Пак Чжэ Ву **в восьмидесятых годах двадцатого века.**

 Этот метод проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Он основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа. Метод Су – Джок так же направлен на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

На сегодняшний день неуклонно растет число детей, которые имеют нарушение всех видов моторики, познавательной, речевой и эмоционально-волевой сферы. Педагоги, работающие с детьми, применяют различные традиционные формы и методы обучения в своей работе, а также в их арсенале есть и нетрадиционные технологии, которые не стоит оставлять без внимания. Она является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие психической, познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер ребенка.

 Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-джок стимуляторов-массажеров представляющих собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которых, 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.

Су-Джок терапию можно и нужно использовать в профилактических и коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же 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 детям во время игровой образовательной ситуации.

Пособие состоит из двух частей: теоретической, практической, приложения. В теоретической части рассказывается об истории возникновении Су-Джок терапии, ее преимуществах, особенностях использования в работе с детьми.

 Практическая часть пособия содержит материал для обучения детей работе с массажным шариком, с учетом возрастных особенностей.

 Это практическое пособие предназначено для педагогов детского сада, воспитанников 3-7 лет, родителей, будет полезна людям разного возраста, в том числе с ослабленным здоровьем.

**Этапы проведения Су-Джок терапии:**

1. Знакомство детей с массажером, правила его использования.

2. Закрепление знаний в упражнениях, играх.

3. Самостоятельное использование массажера в соответствии с потребностями и желаниями.

**Упражнения с использованием Су-Джок:**

-обогащают знания ребенка о собственном теле;

-развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику пальцев рук;

-опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга;

-способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

Кроме того, они помогают организовать образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время организованной образовательной деятельности.

**Особенности методики Су-Джок:**

* Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
* Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.
* Универсальность – можно лечить любую часть тела и любой орган
* Общедоступность - Су-Джок могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.
* Простота применения – ненужно никаких дополнительных инструментов

**Формы работы с детьми:**

**1.Массаж Су- Джок шарами.** (Выполнение действий с шариком в соответствии с текстом).

Массаж щек: Я катаю свой орех, чтобы был круглее всех.

Я катаю колобок, будет круглый каждый бок.

Массаж лба: Я - колючий серый еж, и на шарик я похож.

Массаж рук: 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.

**Формы массажа ладоней и пальцев:**

 1. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперёд-назад.

2. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая по ладоням.

3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4. Держа шарик подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Подкиньте шарик двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

6. Перекладывайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.** (Поочередно надевать 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.

**3. Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков.** (Поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию 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)

**4. Использование Су-Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий.**

 Упражнение «Один-много». Педагог: «Я качу вам «чудо-шарик» по столу, называя предмет в единственном числе. А вы, поймав ладонью шарик, откатываете его назад, называя существительные во множественном числе».

**5. Использование Су-джок шаров для развития памяти и внимания.**

 Выполнение инструкции: наденьте колечко на мизинец правой руки, возьмите шарик в правую руку и спрячьте за спину и т. д. ; закройте глаза, я надену колечко на любой палец, а вы должны назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

**6. Использование шариков при выполнении гимнастики.**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

1 - руки развести в стороны;

2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;

3 - руки развести в стороны;

4 - опустить руки.

 **7. 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.

**8. Использование шариков для слогового анализа слов**

Упражнение «Раздели слова на слоги»: - Проговаривание слова по слогам и на каждый слог ребенок берет по одному шарику из коробки, а затем считает количество слогов.

**1.«Волшебный шарик»**

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.

**«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.*

**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.** (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

 **«Дорожка»**

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

**3.Упражнение для автоматизации звука «ш»** (ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно

Этот малыш-Илюша, (*на большой палец)*проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш**)**

Этот малыш-Ванюша, (*указательный)*

Этот малыш-Алеша, (*средний)*

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья (*мизинец)*

Этот малыш-Антоша, *(безымянный)*

**4.Упражнение для совершенствования лексико-грамматических категорий:** «Один-много». Педагог катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

**5.Рассказывание сказки «Ежик» с использованием шарика**

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).*

1. **Массаж рук Су – Джок шарами «Я мячом круги катаю»**

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.

1. **Массаж пальцев эластичным кольцом**.

/*Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец/*

1. 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.

3**. Упражнение для автоматизации звука «ш»**

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

**4. Упражнение с Су – Джок шаров 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, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

**1.** **«Колючий еж»**

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 полянке»**

 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. Пальчиковая игра «Черепаха»**

Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

*(ребенок катает 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.

**4.Массаж пальцев эластичным кольцом. Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»**

Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

- 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 мизинец) .*

**1.Самомассаж шариком Су-Джок «Ладошки»**

Раз, два , три ,четыре, пять

 Будем шарик мы катать

По ладошке прокачу

И ее пощекочу

Шар по кругу я катаю

И ладошку разминаю

И по пальцам прокачу

Каждый я пощекочу.

Вверх-вниз, вверх-вниз

Шар по пальчику катись.

Сильно шарик я сожму подержу и разожму.

**2.Прижимающий самомассаж подушечек пальцев «Медведь»**

Шел медведь к своей берлоге

Да споткнулся на пороге

«Видно очень мало сил

Я на зиму накопил»-

Так подумал и пошел

Он на поиск диких пчел.

Все медведи сладкоежки,

Любят есть медок без спешки,

А наевшись, без тревоги

До весны сопят в берлоге.

**3.Массаж пальцев эластичной пружинкой «Котенок» 3-я неделя**

Сильно кусает котенок-глупыш!

Он думает, что это не палец, а мышь!

**4.Массаж укалыванием пальцев шариком Су-Джок** (*дети повторяют стишок вместе с воспитателем)*

Шел по лесу добрый гном

С разноцветным колпачком

Шел и песню напевал

И в развалочку шагал

**1.Самомассаж с помощью шарика су-Джок** «Колючий Ежик»

Катится колючий ежик

Нет ни головы ни ножек

Он по пальчикам бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда-сюда

Мне щекотно да-да-да

Уходи, колючий еж

В темный лес. Где ты живешь!

**2.Массаж с помощью шарика Су-Джок** «Этот шарик не простой)

Этот шарик не простой :весь колючий вот такой

Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре. Пять нам пора и отдыхать!

*(Движения соответствуют тексту)*

**3.Массаж пальцев «Испечем мы каравай»**

Месим, месим тесто (*сжимаем шарик в правой руке)*

Есть в печи место (*перекладываем в левую руку и сжимаем)*

Испечем мы каравай (*несколько раз энергично сжимаем шарик руками)*

Перекладывай, валяй. (*катаем шарик ладошками)*

**4.Упражнение «Игра с ёжиком»**

Ёжик выбился из сил – яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока – надо их размять слегка.

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка.

Ёж в лесочек убежал, нам «спасибо» пропищал!

*(жалеть ёжика, гладить, разминать, чесать, щекотать, катать по столу с нажимом, когда показывают , как убежал)*

**1.Лечебная игра «Ёжик и мышки»**

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу.

И колючками своими колется, колется

А я ёжику-ежу ту тропинку покажу,

Где катают мышки маленькие шишки

**2.Самомассаж рук шариком Су-Джок «Колкие иголки»**

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки

Но ещё сильней, чем ельник вас уколет можжевельник

( *катать мяч вверх-вниз, приговаривая сначала медленно, затем увеличивать темп).*

**3.Массаж пальцев эластичным кольцом «Прогулка»**

Вышли пальчики гулять

*(поочередно надевать кольцо на каждый палец)*

Этот пальчик гриб нашел

Этот пальчик чистить стал

Этот пальчик жарить стал

Этот пальчик грибы съел, от того и потолстел.

*Выполнять сначала правой, потом левой рукой.*

**4.Игра «Колючий мячик»**

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает

Только брату отдает, брат у брата мяч берёт.

**1.Массаж пальцев эластичным кольцом**

Раз-два-три-четыре-пять вышли пальцы погулять

Этот пальчик самый сильный, самый сильный 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. Массаж пальцев рук: игра «Вышел дождик погулять»**

Раз, два, три, четыре, пять

*(удары по столу пальцами обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая с большого пальца)*

Вышел дождик погулять

(*Беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук)*

Шел неспешно, по привычке. А куда ему спешить?

*( «шагают» средними указательным пальцем обеих рук по столу)*

Вдруг читает на табличке: «По газону не ходить!»

(*Ритмично ударяют то кулаком, то ладошкой по столу)*

Дождь вздохнул тихонько

*(Ритмично и часто бьют в ладоши*)

-Ох! (*Один хлопок*)

И ушел, газон засох!

*(Ритмичные хлопки по столу).*

**3.Упражнение при автоматизации звука ж**

Ходит Ёжик без дорожек, не бежит ни от кого

С головы до ножек весь в иголках ёжик

Как же взять его?

*(ребенок поочередно надевает кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука)*

**4.Игра с массажным шариком при совершенствовании лексико-грамматических категорий**

Упражнение «Маленький-большой».

**1.Массаж пальцев эластичной пружинкой (надеваем и снимаем поочередно кольцо на пальцы рук)**

На пальце- перстенек

Он блестит как огонек.

Крутился, искрился,

С пальчика свалился-назад возвратился.

**2. Произношение звука «ш» «Еловые шишки»**

Раз, два , три ,четыре, пять

Шишку будем мы катать

Шишку будем мы катать

Раз, два, три, четыре, пять

Еловая шишка колет ладошки

Мы покатаем шишку немножко.

**3.Упражнение «Подбери цвет».** По инструкции педагога дети собирают красно-зелёный, сине-зелёный, красно-синий и др. шарики.

**4.Массаж пальцев эластичным кольцом.** (*Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).*

 «Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

**1.Пальчикова игра с эластичным кольцом «Родные братья»**

Ивану-большому-дрова рубить(*надеть кольцо на большой палец)*

Ваське-указке-воду носить (*надеть кольцо на указательный палец)*

Мишке-среднему-печку топить(*надеть на средний палец*)

Гришке-сиротке-кашу варить(*надеть на безымянный палец)*

А крошке-Тимошке-песенку петь, песни петь и плясать

Родных братьев потешать(*надеть кольцо на мизинец)*

**2.Пальчиковая гимнастика с шариком Су-Джок**

На большом диване вряд куклы Катины сидят

*(катают шарик между ладонями)*

Два медведя, Буратино, и веселый Чиполлино

И котенок и слоненок

(*поочередно катают шарик к каждому пальчику, начиная с большого)*

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Кате мы игрушки сосчитать

*(катают шарик между ладонями)*

**3.Упражнение для совершенствования лексико-грамматических категорий «Назови ласково», «Скажи наоборот»**

**4.** **Пальчиковая игра «Ёжик»**

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.