

## Применение в образовательном процессе здоровьесберегающей технологии Су-Джок

В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. На сегодняшний день в арсенале педагогов, занятых воспитанием и обучением детей с такими нарушениями, имеется обширный практический материал, включающий традиционные методы и способы коррекции, так и нетрадиционные технологии.

Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу.

Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган.

Наши руки и знания всегда с нами. Воздействовать на точку можно с помощью массажных колечек, специальных магнитов, звездочек, специальных или природных игл, семян, камушков... Метод особенно полезен детям.

Воздействуя на точку можно:

- ✓ укрепить защитные силы организма;
- ✓ снять приступы острой боли;
- ✓ избавиться от некоторых хронических заболеваний;
- ✓ помочь организму восстановиться, когда организм устал и ослаб;
- ✓ провести непрямой массаж внутренних органов;
- ✓ восстановить артериальное давление;
- ✓ снять острые приступы зубной боли;
- ✓ справиться с насморком, кашлем, воспалением глотки;
- ✓ помочь в экстренных случаях (приступы сердечной боли, головокружение, тошнота, потеря сознания);

В настоящее время появилась возможность использования в коррекционно-педагогической работе с детьми дошкольного возраста нетрадиционного Су-Джок метода. Данный метод обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажёры типа «каштан». Внутри таких шариков – «каштанов», 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.

Использование массажных шариков "Каштан" в комплекте с двумя металлическими кольцами в сочетании с упражнениями по коррекции

звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребёнком.

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность занятий.

Вот некоторые формы данной работы с детьми при нормализации мышечного тонуса и стимуляции речевых областей в коре головного мозга, коррекции произношения, развитии лексико-грамматических категорий, совершенствовании навыков пространственной ориентации.

Автоматизация звуков. Дети катают массажные шарики между ладонями, проговаривая стихотворение на автоматизацию звука [с]: «На сосне сидит сова, говорит она слова...» С этой же целью можно предложить ребёнку поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, произнося стихотворный текст пальчиковой гимнастики: «Этот пальчик гриб нашёл (на большой палец), этот пальчик чистить стал (указательный), этот резал (средний), этот ел (безымянный), ну этот всё глядел (мизинец)».

Совершенствование лексико-грамматических категорий. Упражнение "Один-много". Педагог катит "Каштан" по столу ребёнку, называя предмет в единственном числе. Ребёнок, поймав ладонью массажёр, откатывает его назад, называя существительное во множественном числе. Аналогично проводятся упражнения "Назови ласково", "Скажи наоборот" и т.п.

Совершенствование навыков пространственной ориентации, развитие внимания, памяти. Дети выполняют инструкцию взрослого: надеть колечко на мизинец правой (левой) руки и т.д. Ребёнок закрывает глаза, взрослый одевает колечко на любой его палец. Ребёнок должен назвать, на какой палец одето колечко.

Использование массажного шарика при выполнении гимнастики. Дети могут выполнять задание педагога по переключиванию "Каштана" из одной руки в другую руку.

Звуковой анализ слов. Для характеристики звуков используются массажные шарики трёх цветов: красный, синий, зелёный. По заданию педагога ребёнок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

Совершенствование навыков употребления предлогов. По инструкции педагога ребёнок кладёт разноцветные шарики соответственно в коробку, под коробку, около коробки. Затем наоборот - ребёнок должен описать действие взрослого.

Слоговая структура слова. Упражнение "Раздели слова на слоги". Ребёнок называет слог и берёт по одному шарiku из коробки, затем считает число шариков.

Но мы нашли и другое применение массажным шарикам. Их используем не только для развития мелкой моторики, но и для развития

цветовосприятия, при обучении счету и т.д. Можно использовать следующие игры: "Разложи шарики по цвету", "Найди все синие (красные, желтые, зеленые)", "Сделай разноцветные шарики" (сине-красный, зелено-желтый).

Это лишь некоторые приёмы использования Су-Джок терапии в коррекционно-педагогической работе с детьми. Творческий подход педагогов, использование альтернативных методов и приёмов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению занятий и режимных моментов в образовательном учреждении.

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. Поэтому мы рекомендуем шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.

#### **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 (картотека игр **Приложение 1**).

## **Приложение 1**

### **Картотека игр по Су-джок терапии**

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

«Непростой шарик»

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.

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

«Мяч»

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.

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

«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.

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.

5. Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают 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.

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

Упражнение «Один-много». Воспитатель катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот»

7. Использование шариков для звукового анализа слов

Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию логопеда или педагога ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

8. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов

На столе коробка, по инструкции педагога ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик - в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки; Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

9. Использование шариков для слогового анализа слов

Упражнение «Раздели слова на слоги»: Ребенок называет слог и берет по одному шарик из коробки, затем считает количество слогов.

10. 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)*

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?

11. 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.

12. Использование 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.

### 13. Рассказывание сказок с использованием шарика

#### Сказка «Колючий 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).

### 14. Сказка «Ёжик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошки бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(шарик между ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает 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).

### 15. Сказка «Мышонок Кныш»

В одном лесу, в своей норке жил да был мышонок Кныш. (Как звали мышонка?) (зажать мяч в ладошках). Надоело мышонку сидеть, выглянул он из норки (раскрыли ладошки и показали шарик) и увидел как ласково улыбается солнышко (улыбнуться друг другу). И решил мышонок прогуляться, побежал по тропинке (раскатываем шарик по ладошке) и прибежал на чудную полянку (растопырить ладошку). Обрадовался мышонок и стал резво бегать, прыгать по полянке (постучали шариком по ладошке). А на этой полянке росли красивые цветы (давай назовем какие цветы растут на полянке ромашки, васильки, колокольчики, одуванчики, незабудки (называем цветок и прокатываем шарик по каждому пальчику). Но тут солнышко спряталось за тучку и закапал дождик, кап-кап, кап-кап (кончиками пальцев стучать по колючкам шарика). Но мышонок не испугался и спрятался под грибок (спрятали шарик в ладошке, а левой ладошкой сделали шляпку). А когда дождик закончился, на полянке выросли разные грибы. Это и подберезовики,

сыроежки, опята, лисички, подосиновики (массажным кольцом проводим по каждому пальчику). Собрал мышонок все грибочки в лукошко (сжать шарик в ладошке) и довольный побежал домой.

#### 16. Сказка «Ежик на прогулке»

Упражнения с шариком массажером Су – Джок

Цель: воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

Оборудование: Су - Джок шарик - массажер.

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 (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), 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, нахмуриться*), 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*).

17. 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/

18. 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.

19. Ребенок катает щетку между ладонями, приговаривая:

“У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник,  
Вас уколёт можжевельник”.

#### 20. Упражнение «Осень».

Цель:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Дождик, дождик озорной,  
Поиграть пришёл со мной.

Капли весело стучат

*Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.*

Кап-кап-кап.

*Сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.*

Листья кружатся, летят,

*Катаем мяч круговыми движениями между ладонями.*

С ветром поиграть хотят.

*Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

Осень в гости к нам пришла.

Непогоду привела.

#### 21. Упражнение «Дождик».

Цель:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Дождик по лесу гулял,

Дождик песню напевал:

*Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.*

Кап-кап, кап-кап-кап.

*Энергично сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.*

Всё не кончится никак.

#### 22. Упражнение «В саду».

Цель:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Это спелый абрикос.

Он в саду на ветке рос.

*Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

В сад с корзиной мы пойдём,

*Катаем мяч между ладонями движениями вверх-вниз.*

Яблок спелых мы наберём.

*Катаем мяч между ладонями круговыми движениями.*

Не ленись, и помогай,

Собирать нам урожай.

#### 23. Упражнение «Урожай».

Цель:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;



- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

В огороде много дел.

Урожай у нас поспел.

Помидор и кабачок,

Перец, лук и чесночок.

Свекла, репа, редька, лук.

Много овощей вокруг!

*Катаем мяч по поверхности стола круговыми движениями.*

*Попеременно сжимаем мяч то в правой, то в левой руке.*

*Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

#### 24. Упражнение «Колобок».

Цель:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Пироги испечь хочу.

Руками тесто замешу.

Посильнее разомну.

В колобок превращу.

Испеку я колобок.

Колобок румяный бок.

*Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

*Катаем мяч по поверхности стола или между ладонями круговыми движениями.*

#### 25. Упражнение «Каравай».

Цель:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

Месим, месим тесто,

Есть в печурке место.

Испечём мы каравай

Переключивай, валяй.

*Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

*Переключиваем то в левую руку, то в правую руку.*

#### 26. Упражнение «Мои руки».

Цель:

- развивать ручную умелость и мелкую моторику;
- нормализовать мышечный тонус;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- закрепить словарь по лексической теме.

Оборудование: массажные мячики.

В руки мячик я возьму.

Посильней его сожму.

Это – правая рука,

Это – левая рука.

Знаю я наверняка.

*Движения соответствуют тексту.*

#### 27. «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.*

### 28. «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.*

### 29. «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 надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*  
А мухомор не понесу, пусть останется в лесу!  
*Большой палец левой руки оставляют, грозят ему.*

### 30. «Поздняя осень».

Солнышко греет уже еле – еле,  
Перелетные птицы на юг улетели,  
Голы деревья, пустыньны поля,  
Первым снежком принакрылась земля.  
Река покрывается льдом в ноябре –  
Поздняя осень стоит на дворе.  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

### 31. «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.*

### 32. «Мебель».

Мебель я начну считать.

Кресло, стол, диван, кровать,  
Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.  
*Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*  
Вот сколько мебели назвал.  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

33. «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 надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.  
Вот устали мои руки!  
*Встряхивают обе руки.*

34. «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 надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

35. «Дикие звери зимой»

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспиг,  
Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.  
Только зайныке не спится – убегает от лисицы.  
*Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*  
Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

36. «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.*

37. «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.*

38. «Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть  
*Дети катают Су – Джок между ладонями.*  
Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,  
*Поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*  
Пять пальцев мы в кулак зажемем,

Пять видов транспорта мы назовем.

*Дети сжимают пальцы в кулачок.*

39. «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 надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

За кем же торопится каждый ребенок?

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

40. «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.*

41. «Дикие животные весной»

Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

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

42. «Домашние птицы».

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

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

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

43. «Домашние животные».

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья? Поросятами !

Довольна коза своими козлятами,

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

А я довольна своими ребятами!

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

44. «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 надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*  
Все вернулись, прилетели,  
Песни звонкие запели!  
Дети катают Су – Джок между ладонями.

45. «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 надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.*

46. «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!

47. «Еж»  
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.

48. «Зайцы»  
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/

49. 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.

50. 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)*

51. «На лужок»  
На лужок пришли зайчата,  
Медвежата, барсучата,  
Лягушата и енот. *(поочередно надеваем кольцо на каждый палец)*  
На зеленый ты лужок  
Приходи и ты, дружок! *(катаем шарик по ладошке)*

52. «Капуста»  
Мы капусту рубим, рубим, *(ребром ладони стучим по шарик)*  
Мы капусту солим, солим, *(подушечками пальцев трогаем шарик)*  
Мы капусту трем, трем *(потираем ладошками о шарик)*  
Мы капусту жмем, жмем. *(сжимаем шарик в кулачке)*

53. «Рыбки»  
Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде, *(перекидывать шарик из руки в руку)*  
То сожмутся, разожмутся,  
То зароятся в песке, *(сжимать, разжимать шарик в кулачке)*

54. «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.

55. Пальчиковая игра «Черепашка» (у детей в руках Су Джок).  
*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).*

56. Пальчиковая игра «Ёжик»  
*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*).

#### 57. «Руки»

Эта ручка – правая	<i>Шарик на правой ладони</i>
Это ручка – левая	<i>Шарик на левой ладони</i>
Я на мячик нажимаю	<i>Зажать шарик между ладонями</i>
И зарядку делаю:	
Будет сильной правая	<i>Сжать в правом кулаке</i>
Будет сильной левая	<i>Сжать в левом кулаке</i>
Будут ручки у меня – ловкие, умелые.	<i>Катать мячик между ладонями</i>

#### 58. Самомассаж шариком Су-джок.

1, 2, 3, 4, 5!

Буду шарик я 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.

#### 59. Массаж ладоней

Ёжик колет нам ладошки,  
Поиграем с ним немножко.  
Если будем с ним играть —  
Ручки будем развивать.  
Ловкими станут пальчики,  
Умными — девочки, мальчики.  
Ёжик нам ладошки колет,  
Руки нам готовит к школе.

#### 60. Материал из книги: "Игры с мячом"

Т. А. Воробьева, О. И. Крупенчук  
Комплекс «Разминка»

Мячик сильно посжимаю

И ладошку поменяю. *Сжимать мячик правой рукой, затем левой.*

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

*Удерживать 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.  
Только брату отдает:  
Брат у брата мяч берет.  
Передать мяч, удерживаемый большим и указат. пальцами, в соответствующие пальцы  
левой руки.  
Два козленка мяч бодали  
И другим козлятам дали.  
Удерживать указательными пальцами пр. и лев. руки мяч. Затем средними пальцами и т.  
д.  
По столу круги катаю,  
Из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево — как хочю.  
Катать мяч ладошкой правой руки вправо-влево, назад – вперед.  
Танцевать умеет танец  
На мяче мой каждый палец.  
Катать мяч кончиками пальцами правой руки: указательным, средним, безымянным и  
мизинцем.  
Мячик пальцем разминаю,  
Вдоль по пальцам мяч гоняю.  
Катать мяч всей длинной пальцев правой руки.  
Мячик мой не отдыхает —  
Между пальцами гуляет.  
Удерживать мяч между указательным и средним пальцами, средним и безымянным  
пальцами, безымянным и мизинцем.  
Поиграю я в футбол  
И забью в ладошку гол.  
Ладонками отбивать мяч.  
Сверху левой, снизу правой  
Я его катаю — браво.  
Левой ладошкой катать мяч по правой ладони.  
Поверну, а ты проверь —  
Сверху правая теперь!  
Правой ладошкой катать мяч по левой ладони.*