



**Материал подготовила инструктор по физической культуре**

**Прокопенко Ирина Владимировна**

**Консультация для родителей на тему:**

**«ПОЛЕЗНЫЕ МЯЧИКИ «ЁЖИКИ» СУ–ДЖОК»**

Уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки! Представляю вашему вниманию технологию работы Су-Джок . ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Она является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер ребенка.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком «ёжиком» Су - Джок. Прокатывая шарик между ладошками, ребята массируют и разминают мышцы рук, что активизирует работу головного мозга, способствует развитию речи, внимания, памяти и мелкой моторики пальцев рук. Игры и упражнения с массажным мячиком обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, а так же способствуют общему укреплению организма. Кроме того, они помогают организовать образовательную деятельность интереснее и разнообразнее. Оздоровительный массаж рук проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на психическую и эмоциональную устойчивость, и физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

**Правила выполнения массажа с использованием массажных шариков:**

1. Воздействие должно быть приятным и не вызывать негативной реакции у ребенка.
2. Массаж проводить до появления слегка розового цвета кожи и ощущения тепла.
3. Проводить массаж, если ребенок хорошо себя чувствует, у него нет температуры, сыпи и других проявлений кожных или инфекционных заболеваний.
4. Избегать интенсивных движений, чтобы не травмировать нежную кожу ребенка.

## Игровые упражнения с использованием массажного мячика «Ёжика» Су - Джок

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их (его) с названием частей ладони и пальцев.

Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались.

Желательно, чтобы на детях (ребёнке) была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава. Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.

Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.

### **«Ежик на прогулке»**

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

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*)

### **«СКАЗКА ПРО ЁЖИКА».**

В сказочном лесу в маленьком

уютном домике жил-был

маленький Ёжик.

*Показать шарик в открытой*

*ладони.*

Ёж был маленький и поэтому

всего боялся. Он то выглядывал

из своего домика, то прятался.

*несколько раз сжать и*

*разжать ладонь с шариком*

*Су-Джок.*

Однажды ранним летним утром

захотел Ёжик погулять.

Он вышел из своего домика,

огляделся и побежал по

дорожке своими маленькими

ножками. Дорожка была

узенькая, извилистая.

*Катать шарик по ладони*

*Вперёд-назад.*

Долго бежал Еж. И вдруг  
очутился около большой  
бурлящей реки. А через  
реку был переброшен тонкий  
мостик.

*Круговые движения шариком по ладони*

*- сначала по часовой стрелке,  
потом против.*

Ёжику стало страшно – он  
испугался, но желание узнать,  
что находится на другом берегу,  
всё же было сильнее.

И он решился.!.

*Зажать шарик в ладошке.*

Аккуратно ступил он своими маленькими  
ножками на узкий мостик – сделал  
шажок, потом второй, третий,  
четвёртый, пятый – и перебрался  
на другой берег!

*Прокатить шарик по каждому  
пальцу, начиная с большого.*

А там поляна- большая, круглая,  
красивая!

*Круговые движения шариком по ладони.*

На поляне видимо-невидимо цветов:

и маки, и васильки, и ромашки,  
и колокольчики, и незабудки!

Красиво, как в сказке!

*Прокатить шарик по каждому  
пальцу, начиная с большого,  
на каждое название цветка.*

Решил собрать Ёж красивый букет  
из ромашек, васильков, незабудок,  
маков и колокольчиков. Вот какой  
огромный букет получился!

Обрадовался Ёжик и отправился  
в обратный путь.

*Круговые движения шариком  
по ладони.*

Обошёл круглую полянку,  
ступил на мостик – один шаг,  
второй, третий, четвёртый.

Пятый... и он на другом берегу!

*Прокатить шарик по каждому пальцу,  
начиная с большого.*

Быстро побежал Еж – сначала  
по извилистой дорожке, потом  
по прямой. Добрался до  
своего домика! Поставил  
букет полевых цветов на круглый  
стол.

*Катать шарик по ладони*

*вперёд-назад.*

А когда пришёл вечер, закрыл

Ёжик свой домик, лёг в кроватку

и уснул сладким сном!

*Зажать шарик в ладошке.*

### **Пальчиковая игра «Ёжик»**

Ежик, ежик колкий, где твои иголки, (дети катают Су- Джок между ладоней)

Нужно бельчонку сшить распашонку,

Починить штанишки шалуну-зайчишке,

Фыркнул ежик, отойдите, не просите, не спешите,

Если отдам иголки съедят меня волки. (дети катают Су- Джок между ладоней)

### **«Ёжик»**

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем ... (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

### **«Ёжик»**

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

### «Ёжик»

Наш волшебный мудрый ёжик

(прокатываем по левой руке)

Не нашёл в лесу дорожек.

Ёжик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

(катаем между ладоней вертикально)

Если будем с ним играть

Ручки будем развивать.

(катаем между ладоней горизонтально)

Ловкими станут пальчики,

Умными – девочки, мальчики.

(катаем между ладоней по кругу, правая рука вверх)

### Ёжик.

Ёжик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ёжик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.





Мячик-ежик мы возьмем,



Покатаем и потрем.

Вверх подбросим и поймаем,



И иголки посчитаем.



Пустим ежика на стол,



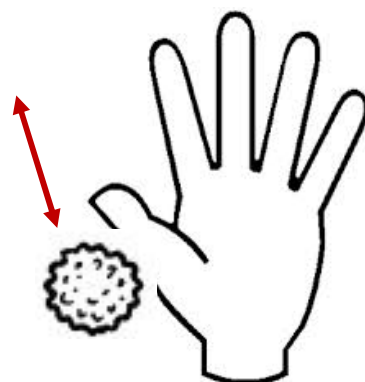
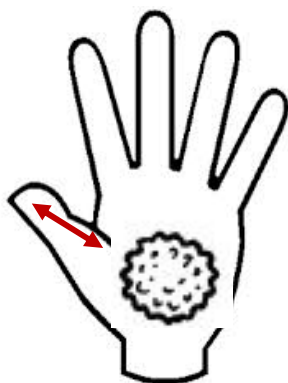
Ручкой ежика прижмем



И немножко покатаем ...

Потом ручку поменяем .

### Пальчиковая игра «Ёжик».

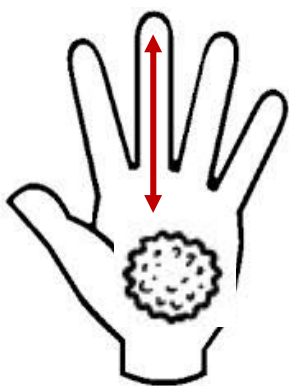




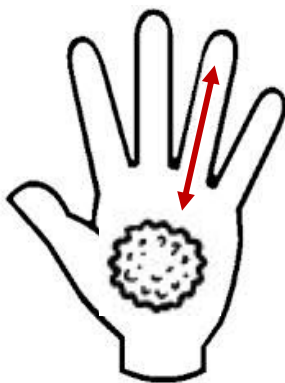
Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  
на клубочек ты похож.

На спине иголки

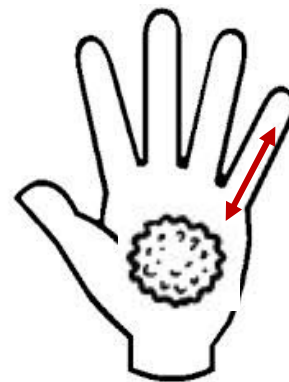
очень-очень колкие.



Хоть и ростом ёжик мал,



нам колючки показал.



А колючки тоже



на ежа похожи.

## 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).

### **Веселый счет**

«Ёжик» в руки нужно взять,

(берем шарик Су-Джок)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Начинаем счет опять.

(перекладываем шарик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками другой руки нажимаем на шипы)

## **Ежик колючий**

Ежик, ежик, шар колючий,

(дети катают шарик между ладонями)

До чего же ты живучий!

Я качу тебя, качу –

Все раскрыть тебя хочу.

Еж иголки завернул

(обнимают-сжимают шарик ладонью)

И, наверное, заснул.

(перекладывают шарик в другую ладонь, сжимают его)

Положу тебя – поспи,

Сил на зиму накопи!

## **Ежик**

Катиться колючий ёжик

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошки бежит

И пытит, пытит, пытит.

(круговые движения шариком между ладонями).

Мне по пальчикам бежит

И пытит, пытит, пытит.

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).

### **Ежик**

По тропинке, по дорожке

Топают к нам чьи-то ножки.

(пр. рукой слегка ударять шариком по столу и продвигать вперед)

Это ежик, посмотри

К нам пробрался из глуши.

(катаем шарик в ладошках, пальцы широко)

По столу всласть находился

И в ручей потом свалился

(лев. рукой катаем по столу шарик круговыми движениями, перекидываем из руки в руку)

Уколоть он нас решил.

Только понял – нету сил.

(подержать шарик в левой ладошке и переложить в правую ладонь)

Он пофыркал, с пальцев слез

И ушел обратно в лес.

(пр. рукой слегка ударить шариком по столу с продвижением)

### **Ежик, ежик – чудачок**

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)

И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатаь мяч по шее)

Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)

Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

**Катится колючий ежик** (выполняем круговые движения мячиком между ладонями)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)

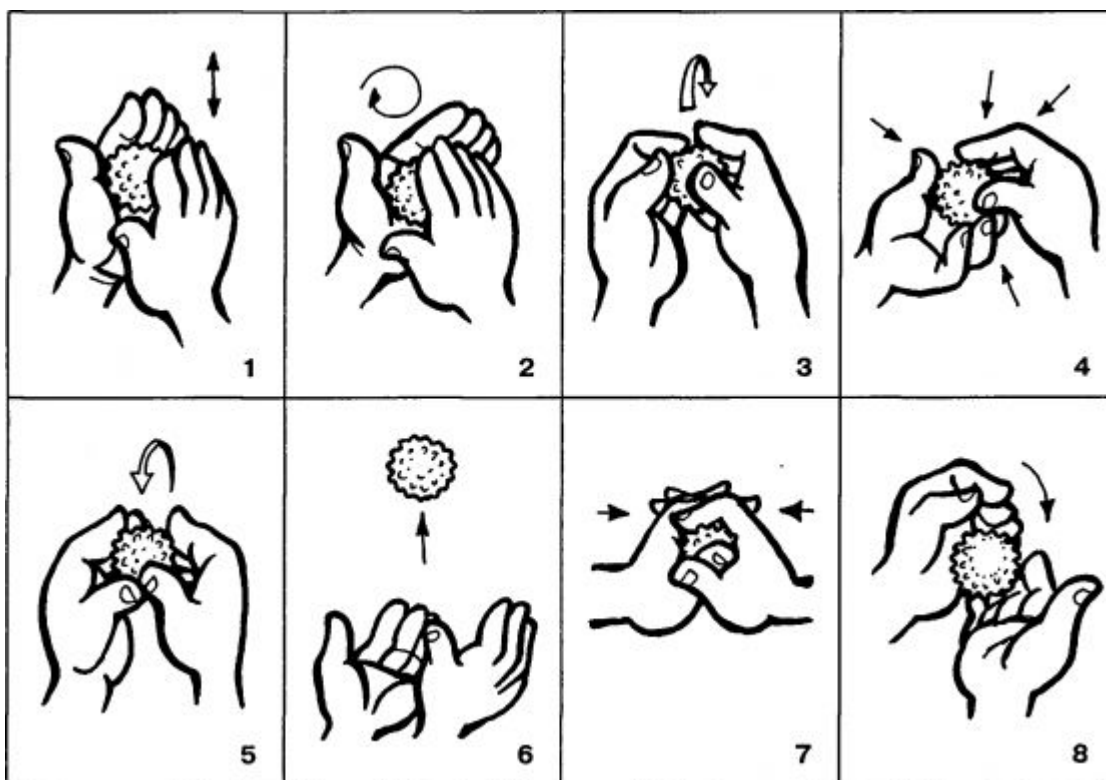
И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)

Да, да, да!

Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

В темный лес, где ты живешь!



### Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком

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.

## **«Колючий ёжик»**

Колючий ёжик.

Гладь мои ладошки, ёж!

(катаем шарик между ладошками)

Ты колючий, ну и что ж!

Я хочу тебя погладить!

(гладим шариком ладонь)

Я хочу с тобой поладить!

(дотрагиваемся каждым пальчиком до шпиков)

### **Источники консультационного материала**

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2018/09/13/ispolzovanie-su-dzhok-terapii-v-rabote-s-detmi-doshkolnogo-vozrasta>

<http://ped-kopilka.ru/blogs/svetlana-mihailovna-radulova/ispolzovanie-su-dzhok-terapi-v-logopedicheskoi-rabote-s-doshkolnikami.html>

<https://multiurok.ru/files/kartotieka-uprazhnenii-s-massazhnymi-miachikami-d.html>

### **Рекомендуемая литература для дополнительного ознакомления**

Аммосова Н. С. Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями к школе: Логопед, № 6, 2004. – С.78 -82.

Крупенчук О.И. Уроки логопеда: Пальчиковые игры / Крупенчук О.И. - Литера, 2008 – С. 32.

Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208

А.С. Тимофеева «Массажные паузы на развивающих занятиях в детском клубе для детей от 1 года до 7 лет.