

Самомассаж шариком - массажером «СУ-Джок» для всей семьи

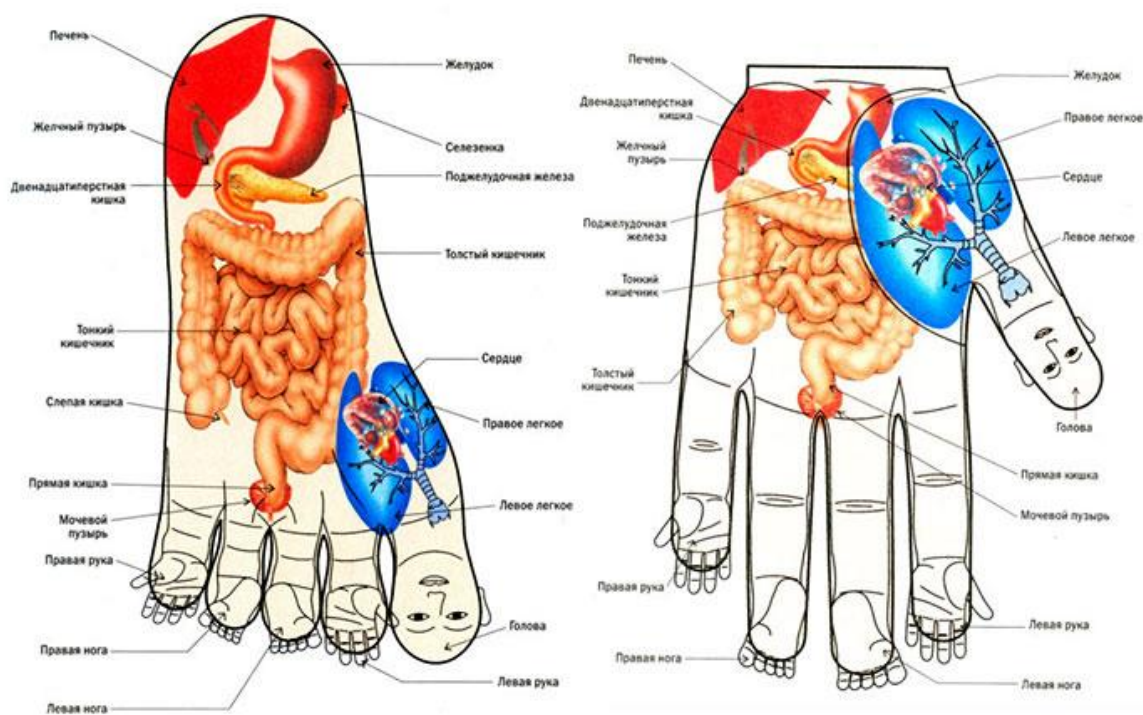
Су-Джок (в переводе с корейского языка, «Су» - кисть руки, «Джок» - стопа)



По канонам восточной медицины, наши кисти и стопы являются миниатюрной моделью всего организма. Здесь расположены зоны соответствия всем частям тела, каждая из которых имеет свое «представительство» в виде биологически активных точек. Массируя рефлекторные участки, мы избавляемся от разных заболеваний, добиваемся значительного повышения работоспособности и настроения. Су-джок-массажер позволяет выполнить процедуру быстро, легко и профессионально, без помощи специалиста. Эффективно тренировать координацию движения ручек и стимулировать рефлекторные точки удастся:

- Удерживая шарик на раскрытой ладони.
- Сжимая его в кулачке.
- Надавливая пальчиками на иголочки.
- Захватывая мячик тремя пальцами: большим, указательным, средним.
- Катая «ежика» между ладоней или по ровной поверхности.
- Передвигая его от кончиков пальцев к лучезапястному суставу и обратно.
- Подбрасывая шарик и пытаясь поймать его одной или двумя руками.
- Массируя каждый пальчик пружинным кольцом.

Массаж рекомендуется выполнять на протяжении 10-15 минут ежедневно, по два раза в день. Сеанс массажа очень удобно совмещать, например, с просмотром телевизора или прослушиванием музыки, можно просто сесть и поиграть с ребенком.



Массажный мячик можно использовать в любом возрасте, он безопасен и гигиеничен (по мере надобности его можно мыть тёплой водой с мылом). Для Су-Джок терапии не требуется никаких специальных навыков. Противопоказаний для использования мячика не выявлено, однако всё же не рекомендуется использовать мячик «Су-Джок» при нарушении целостности кожных покровов (ссадин, порезов, ожогов) в тех областях, на которые происходит массажное воздействие.

Игротека с шариком массажером Су – Джок:

1. 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:

1. 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 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. 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.

Пальчиковые игры с массажным шариком Су-Джок

«Черепаша» (в руках Су- Джок).

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

(ребёнок 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

(ребенок катает Су-Джок между ладоней).

Пальчиковая игра «Ёжик»

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож.

(ребенок катает 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

(ребёнок катают Су-Джок между ладонями).



Пальчиковая игра «Мячик»

Описание: Ребенок повторяет слова и выполняет 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.

Пальчиковые игры с кольцом Су-Джок

Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»

Описание: 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 указательный палец).



Пальчиковая игра «Пальчики - мальчики»

Описание: Ребенок поочередно надевает массажное кольцо 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.

Пальчиковая игра «Ш»

Описание: Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука, например: Ш.

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)*



Пальчиковая игра «Ж»

Описание: Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука, например: Ж

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его.

Пальчиковая игра «Ежик»

Описание: Каждому ребенку дается Су-Джок шарик. Достаем пружинки и одеваем поочередно на каждый пальчик.

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.

Раз, два, три, четыре, пять, пальчики хотят играть.

Мы колечко взяли и на пальчик одеваем.

Раз-пальчик большой он красивый такой.

Два - пальчик указательный очень обаятельный.

Три - пальчик средний он совсем не вредный.

Четыре - безымянный пальчик очень славный.

Пять - мизинчик маленький счастливчик.

СКАЗКА «Ежик на прогулке»

Упражнения с шариком массажером Су – Джок

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*).