Массаж пальцев эластичным кольцом:
(Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)



Раз – два – три – четыре – пять,
(разгибать пальцы по одному)
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный,
самый толстый и большой.
(прокатывать кольцо по пальцу)
Этот пальчик для того,
чтоб показывать его.
(прокатывать кольцо по пальцу)
Этот пальчик самый длинный
и стоит он в середине.
(прокатывать кольцо по пальцу)
Этот пальчик безымянный,
он избалованный самый.
(прокатывать кольцо по пальцу)
А мизинчик, хоть и мал,
очень ловок и удал.
(прокатывать кольцо по пальцу)
и стоит он в середине.
(прокатывать кольцо по пальцу)
Этот пальчик безымянный,
он избалованный самый.
(прокатывать кольцо по пальцу)
А мизинчик, хоть и мал,
очень ловок и удал.
(прокатывать кольцо по пальцу)

Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков /они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат/



Желаю всем здоровья!

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №209»

«Игры с массажным мячиком СУ-ДЖОК»



Материал подготовили:
Бровкина О.Е., инструктор по физической культуре
Морозова Т.Б., инструктор по физической культуре
Гусейнова В.В., педагог-психолог

Этот кругленький дружок
называется **Су-Джок**
этот шарик разноцветный
покатаем мы в руках
Чтобы легче было думать,
сила чтоб была в руках
Покатаем по ладошкам
он откроется вот так!
Там, волшебное колечко
Ни большое, ни малое,
В гости к пальчикам
заходит
Всем оно подходит.



Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком.

На ладони находится множество биологически активных точек. Эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети активизируют работу этих точек. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.



И следующий прием это:

Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла.

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.

Ниже представлены возможные **упражнения с массажными мячиками** в стихах.



Массаж Су – Джок шарами.

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.

«Непростой шарик»

Этот шарик непростой,
Весь колючий, вот такой!
Меж ладошками кладем,



Им ладошки разотрем.
Вверх, вниз его катаем,
Свои ручки развиваем.
Движения соответствуют тексту.

«Черепаха»

(упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой)
Шла большая черепаха*(дети*



катают Су-Джок между ладоней)
И кусала всех от страха,
Кусь, кусь, кусь, кусь, *(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые «щепоткой». Надавливают ритмично на Су Джок, перекладывая из руки в руку).*
Никого я не боюсь *(дети катают Су-Джок между ладоней).*

«Зайки на лужайке»

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)

