

СУ-ДЖОК ИГРЫ



Достоинствами Су-Джок 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)

Массаж специальным шариком:

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Массаж эластичным кольцом:

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 появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день

Игры и упражнения с тренажерами Су-Джок

В зависимости от конечной цели существуют различные направления упражнений с Су-джок. Для развития речевых навыков актуальны следующие:

- Положить шарик на раскрытую ладонь и удерживать в таком положении не менее 30 секунд.
- Положить шарик на ладонь одной руки и прикрыть сверху другой, потом поменять руки местами.
- Сжимание и разжимание шарика в кулаке по очереди каждой рукой.
- Активное надавливание на иголки шарика пальчиками.
- Надавливание на массажер щепотью.
- Катание шарика по ладоням рук круговыми движениями, особенный акцент сделать по подушечке под большим пальцем.
- Прокатывание шарика по расправленным ладоням вверх-вниз.
- Удерживание массажера тремя пальчиками по очереди каждой рукой (задействуются большой, указательный, средний пальцы).
- Упражнения с кольцом заключаются в надевании его на каждый палец поочередно и передвижении вверх-вниз до конца при помощи большого и указательного пальцев другой руки. Один палец необходимо массировать ритмичными движениями не менее 1 минуты.

Чищу щеткой я одежду

Щеткой чищу я одежду. *Катаем шарик между ладонями*

Станет чистою, как прежде.

Раз, два, три! Раз, два, три! *Проводим шариком по пальцам*

Вот как чисто! Посмотри! *Катаем шарик между ладонями*

Гномики-прачки

Жили-были в домике *Катаем шарик между ладонями вперед-назад*

Маленькие гномики:

Токи, Пики, Лики, Чики, Мики.

Раз, два, три, четыре, пять, *Прыгаем шариком по ладошке*

Стали гномики стирать:

Токи – рубашки, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*
Пики – платочки,
Лики – штанишки,
Чики – носочки.
Мики умница был,
Всем водичку носил.

На прогулку

Раз, два, три, четыре, пять, *Катаем шарик между ладонями*
Мы во двор идем гулять.
Мы во двор идем гулять.
Что с собой мы будем брать? *Пожимают плечами*
Раз – лопатка, два – ведерко, *Поочерёдно надеваем колечко на пальчики*
Три – ушастый пес Трезорка,
А четыре – грузовик,
В нем возить я все привык.
Пять – любимый красный мячик,
Он катается и скачет,
Шесть – сестрёнкина скакалка,
Что порвал ее я – жалко.
Семь – резиновый котенок,
Восемь – розовый утенок,
Девять – формочек гора,
Десять – новая игра.
Я хочу тебя спросить: *Пожимают плечами*
«Как все это выносить?»

Овощи

Раз – капуста, два – горошек, *На каждый счёт гладим шариком пальчики поочерёдно*
Три – редис такой хороший.
А четыре – репка
Желтый мячик крепкий.
Пять – пузатый кабачок,
Все зажали в кулачок. *Сжимаем шарик в кулаке*

За грибами

Все зверушки на опушке *Катаем шарик круговыми движениями*
Ищут грузди и волнушки.

Белочки скакали, *Прыгает шарик по ладошке*
Рыжики срывали.
Лисичка бежала, *Гладим шариком ладошку*
Лисички собирала.
Скакали зайчатки, *Прыгает шарик по ладошке*
Искали опятки.
Медведь проходил, *Шагает шарик по ладошке*
Мухомор раздавил.

Новые кроссовки

Как у нашей кошки *Надеваем поочерёдно колечко на каждый палец*
На ногах сапожки.
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козленок маленький
Надевает валенки.
А Сыночек Вовка –
Новые кроссовки.
Вот так, *Сжимаем и разжимаем пальцы*
Вот так,
Новые кроссовки.

Дружат в нашей группе

Дружат в нашей группе *Катаем шарик между ладонями*
Девочки и мальчики.
Мы с тобой подружим *Сжимаем шарик в кулаке*
Маленькие пальчики.
Раз, два, три, четыре, пять *Гладим шариком пальчики поочерёдно*
Начинай считать опять.



СКАЗКА «Ежик на прогулке»

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 - набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап 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 -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).