

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ

«Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если покатавать его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Поэтому кончики пальцев массируем до стойкого ощущения тепла (массаж). Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Сделать занятия более разнообразными и интересными помогает художественное слово. И массаж становится не скучным. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки, заучивает стихи и рассказывает их сам.

Формы работы с детьми:

- Пальчиковая гимнастика
- Автоматизация звуков
- Совершенствование лексико-грамматических категорий
- Развитие памяти, внимания
- Выполнение гимнастики
- Звуковой анализ слов
- Совершенствование навыков употребления предлогов
- Слоговая структура слов.
- Остановлюсь на таких формах, как:

1. Автоматизация звуков - поочередно надеваем массажное кольцо на каждый палец сначала правой, затем левой руки, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ш: на правой руке

«Этот малыш –Илюша,
этот малыш – Ванюша,
этот малыш – Алеша,
этот малыш – Антоша,

а меньшей малышка – шалунишка Мишка»);

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)

«Шарик мы ладонью «стук», повторяем в слове звук»

«Шарик мне назад верни, слоги (слово) верно повтори»

«Ты про звук нам расскажи – нужный шарик подбери»

«По слогам словечко называй и на каждый слог - шарик доставай»

2. Совершенствование лексико-грамматических категорий

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

Аналогично провожу упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот»,

«Съедобное — несъедобное» и т. д.

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

3. 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.

4. Развитие фонематического слуха

Игра “Я на шарик погляжу, все про звук вам расскажу”

Шарик подбирается в соответствии с характеристикой звука:

красный - для гласных;

синий с колечком - для звонких твёрдых согласных;

синий без колечка - для глухих твёрдых согласных;

зелёный с колечком - для звонких мягких согласных;

зелёный без колечка - для глухих мягких согласных.

5. 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. для развития памяти, восприятия и внимания (дети выполняют инструкции: «Найди два одинаковых шарика, разложи шарики по цвету, найди все синие (красные, желтые, зеленые, сделай разноцветные шарики (сине-красный, зелено-желтый) и т. д.);

6. Совершенствования навыков пространственной ориентации (дети выполняют инструкции: «Надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в левую руку и спрячь за спину» и т. д.);

7. Использование шариков при выполнении гимнастики

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

1 - руки развести в стороны;

2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;

3 - руки развести в стороны;

4 - опустить руки.

8. 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.

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. Так как на руках и стопах есть проекции всех органов и частей тела, то методика Суджок применима для лечения всего организма.

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).

Таким образом, Су — Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, разными предметами.

Упражнения:

1. Мяч зажать между ладонями ребенка, пальцы прижаты друг к другу. Катайте мяч взад – вперед.
2. Исходное положение то же, выполняйте круговые движения, катая мяч по ладоням.
3. Мяч возьмите подушечками пальцев и вращайте его вперед (как будто закручивая крышку).
4. Мяч держите только подушечками пальцев и с силой надавите на него 4 – 6 раз.
5. Мяч возьмите подушечками пальцев и вращайте его назад (как будто откручивая крышку).
6. Мяч подкиньте двумя руками на 20 – 30 см и поймите его.

7. Мяч зажать между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти в стороны. Ладонями надавливайте на мяч (4-6 раз).

8. Перекладывайте мяч из одной руки в другую, постепенно увеличивая темп.

Пальчиковые игры с шариками:

Испечем мы каравай

Месим, месим тесто,

(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)

Есть в печи место.

(перекидываем в левую руку и сжимаем)

Испечем мы каравай,

(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекидывай, валяй!

(катаем мяч между ладошками)

«Ежик» в руки нужно взять,

(берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать.

(катаем между ладошек)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять.

(перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек").

Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)

