

СУ-ДЖОК ИГРЫ (СБОРНИК ИГР И УПРАЖНЕНИЙ)



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 ладонками, 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.

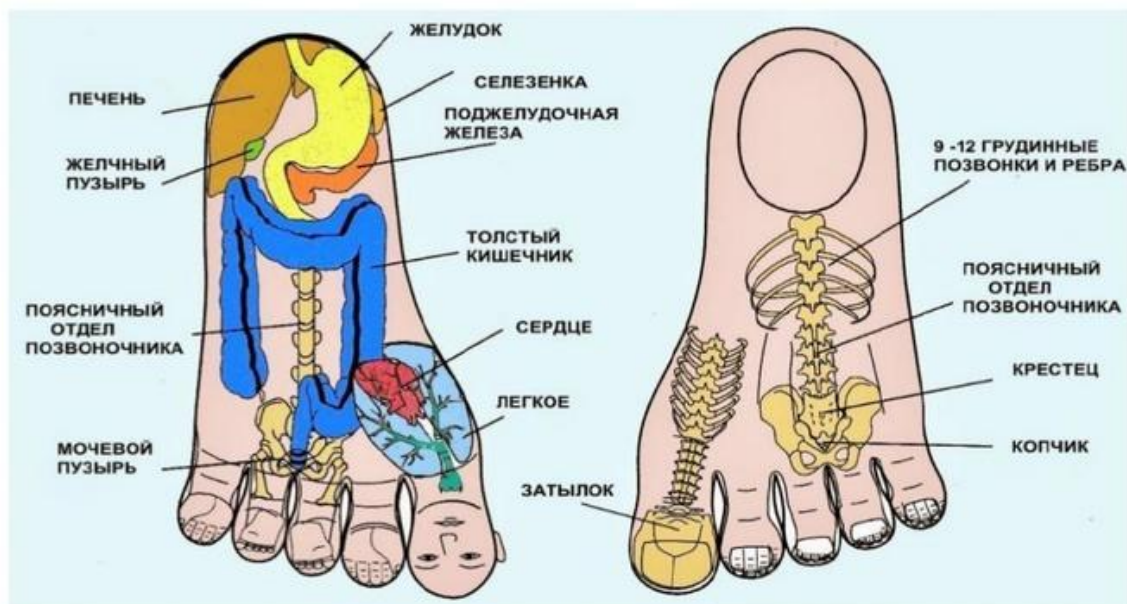
Самомассаж еловыми шишками:

Как мы знаем еловые, сосновые шишки- лучшие природные массажёры.

При массаже шишку можно разогреть, распарить, а затем просто покатавать по телу. Если вы полностью здоровы, то шишку можно катать по всему телу. Если что-то болит, то в этом месте или над этим местом шишку надо катать подольше и с небольшим усилием, не причиняя себе боли. Игровой самомассаж шишками сосны, кедра, ели с элементами пальчиковой гимнастики способствует активизации речи, познавательной деятельности, развития мелкой моторики пальцев рук, релаксации и повышения иммунитета детей.

Точки здоровья

Су-Джок это метод точечного воздействия на кисть и стопу



«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш.
Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём.

И к другому перейдём.

(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.)



«Крючочки»

Как наш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.)



«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю.

Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной.

(Шарик на ладони катать каждым пальчиком.)



«Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.)



«Пинцет»

Дружат пальчики, не тужат

Им пинцет очень нужен.

Эй, кто ловкий, не зевай

Пинцетом шарик поднимай.

(Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим – указательным, указательным – средним, средним – безымянным, безымянным – мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой.)

«Ловкие пальчики»

Я вам шарик покажу.

Двумя пальцами держу.

(Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.)

«Кручу — верчу».

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой – средний, безымянный – большой и т.д.)



«Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.

Он хороший ученик.

(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам.)



Тема « Овощи»

У девчушки Зиночки овощи в
корзиночке,
*Дети делают ладошку «корзиночкой» и
катают шарик*
Вот пузатый кабачок положила на
бочок,
Перец и морковку уложила ловко,
Помидор и огурец.
*Дети одевают колечко на пальцы, начиная
с большого.*
Наша Зина – молодец!
Показывают большой палец.



Тема « Фрукты».

Этот пальчик – апельсин, он,
конечно, не один.
Этот пальчик – слива, вкусная ,
красивая.
Этот пальчик – абрикос, высоко на
ветке рос.
Этот пальчик – груша, просит .
« Ну – ка, скушай !»
Этот пальчик – ананас,
*Дети поочередно разгибают пальчики из
кулачка, одевая колечко.*
Фрукт для вас и для нас.
Дети катают шарик по ладошке.



Тема « Грибы»

Я корзинку в лес беру, там грибы я
соберу.
*Дети делают ладошку «корзиночкой» и
катают шарик.*
Удивляется мой друг . « Сколько
здесь грибов вокруг !»
*Показывают удивление, разводят руки в
стороны*
Подосиновик, масленок,
подберезовик, опенок,
Боровик, лисичка, груздь – не играют
в прятки пусть !
Рыжики , волнушки найду я на
опушке.
Возвращаюсь я домой, все грибы
несу с собой.
*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*
А мухомор не понесу, пусть останется
в лесу !
*Большой палец левой руки оставляют,
грозят ему.*



Тема «Поздняя осень».

Солнышко греет уже еле – еле,
перелетные птицы на юг улетели,
Голы деревья, пустынные поля,
Первым снежком принакрылась земля.
Река покрывается льдом в ноябре –
Поздняя осень стоит на дворе.
Дети катают Су – Джок между ладонями.



Тема « Ягоды».

Ягоды – крыжовник, клюква, черника,
брусника,

Малина, клубника, шиповник,
смородина и земляника

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*

Запомнил ягоды я наконец. Что это
значит ?

Поднимают плечи, удивляются.

Я – молодец! Большой палец вытягивают
вперед.



Тема « Мебель».

Мебель я начну считать. кресло, стол,
диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и
табурет.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*

Вот сколько мебели назвал.

Дети катают Су – Джок между ладонями.



Тема « Одежда».

Постираю чисто, с толком.
*Дети делают движения кулачками,
имитирующие стирку.*

Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и
майку,

А ещё футболку, джинсы, свитерок и
брюки.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*

Вот устали мой руки!
Встряхивают обе руки.



Тема «Посуда».

Девочка Иринка порядок наводила.
Дети катают Су – Джок между ладонями.

Девочка Иринка кукле говорила .
« Салфетки должны быть в
салфетнице,

Масло должно быть в масленке,
хлебушек должен быть в хлебнице,
А соль , конечно, в солонке !»

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*



Тема « Дикие звери зимой»

Медведь в берлоге крепко спит, всю
зиму до весны проспит,
Спят зимою бурундук, колючий
ёжик и барсук.

Только зайныке не спится – убегает
от лисицы.

*Поочередно одевают колечко на
пальчики, начиная с мизинца правой руки.
Мелькает он среди кустов, напетлял
и был таков.*

Дети катают Су – Джок между ладонями.



Тема « Новый год»

Праздник приближается, ёлка
наряжается.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Мы развешали игрушки . бусы, шарики,
хлопушки.

А здесь фонарики висят, блеском
радуют ребят.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*



Тема « Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать .

*Дети катают Су – Джок между
ладонями.*

В снежки играть, на лыжах бегать,
На коньках по льду кататься, вниз
с горы на санках мчаться.

*Поочередно одевают колечко на
пальчики, начиная с мизинца правой
руки.*



Тема «Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем
транспорт называть

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Автомобиль и вертолет, трамвай,
метро и самолет,

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*

Пять пальцев мы в кулак зажмем,
Пять видов транспорта мы назовем.

Дети сжимают пальцы в кулачок.



Тема « Животные жарких стран».

За мамой слонихой шагает
слоненок,
За крокодилихой – крокодиленок,
За львицей шагает маленький
львенок,
За верблюдицей бежит
верблюжонок,
За зеброй спешит полосатый
зебренок,
*Поочередно одевают
колечко на пальчики, начиная с мизинца
правой руки.*

За кем же торопится каждый
ребенок –
Дети катают Су – Джок между ладонями.



Тема «Животные Севера»

Тепы – тяпы, тепы – тяпы,

Это ласты, а не лапы.

У тюленей ласты эти

Носят мамы, папы, дети.

Дети катают Су – Джок между ладонями



Тема « Дикие животные весной»

Это зайчонок, это бельчонок, это
лисенок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок
бурый, мохнатый,

Смешной медвежонок.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*



Тема « Домашние птицы».

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть
гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!



Тема « Домашние животные».

Довольна корова своими телятами,
Овечка довольна своими ягнятами,
Кошка довольна своими котятами,
Кем же довольна свинья . поросятами!
Довольна коза своими козлятами,
*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*

А я довольна своими ребятами !

Дети катают Су – Джок между ладонями.



Тема « Перелетные птицы».

Тили – тели, тиле – тели,
С юга птицы прилетели!
Дети катают Су – Джок между ладонями.
Прилетел к нам скворушка – серенькое
перышко .
Жаворонок, соловей, торопились, кто
скорей .
Цапля, лебедь, утка, стриж, аист,
ласточка и чиж –
*Поочередно одевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки.*
Все вернулись, прилетели,
Песни звонкие запели!
Дети катают Су – Джок между ладонями.



Тема « Подводный мир».

Посмотри скорей вокруг !
Что ты видишь, милый друг .
Дети катают Су – Джок между ладонями.
Здесь прозрачная вода, плывет
морской конек сюда,
Вот медуза, вот кальмар, это рыба
шар.
А вот расправив восемь ног,
Гостей встречает осьминог.
*Поочередно одевают колечко на
пальчики, начиная с мизинца правой
руки.*



Пальчиковая игра «Черепаша»

*Описание: упражнение выполняется сначала
на правой руке, затем на левой.*
Шла большая черепаха
И кусала всех от страха,
(дети катают 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.
(дети катают Су Джок между ладоней).

