

Малоизвестная су-джок терапия для детей: полезные игры для развития речи и не только...

Су-джок терапия для детей, вы что-нибудь про это слышали?

Готова поспорить, что многие родители не только не применяют ее, но и впервые слышат о ней сейчас от меня. Хотя это можно назвать волшебным ключиком к развитию ребенка в целом, а в частности, хорошим помощником для запуска речи.



Давайте разберемся, су-джок терапия — что это такое и зачем она нам нужна.

Су-джок терапия, в нашем случае, работая с детьми — это массажные игры. Их можно выполнять как с резиновым массажными мячиками, вот такими:



Или непосредственно использовать для игр сам су-джок. Я со своими детьми чередую: то играем с массажным мячиком, то используем су-джок.

Что касается массажного мячика. Мячики бывают из разных материалов: резина, силикон, пластмасса. С разной текстурой поверхности: колючки, шипы, пупырышки.

Лучше использовать специальный массажный резиновый мячик маленького размера, чтобы умещался в ручке ребенка, средней жесткости, фактура может быть любой. Продаются они в спортивных, а так же можно встретить и в обычных магазинах.

Существует [набор из 6 мячей с разной фактурой](#) и разной твердостью. Они прекрасно подходят для занятий, ведь у ребенка каждый раз как-будто новый мяч. Так же, можно встретить мячи с забавной мордочкой.



Что такое су-джок?

Предыстория су-джок массажера очень длинная и очень скучная, уходит своими корнями в далекую древность восточной нетрадиционной медицины.

Рекомендую углубиться, и вы откроете для себя множество доступных приемов, связанных с восстановлением сил и здоровья. Об этом на этой [страничке](#).

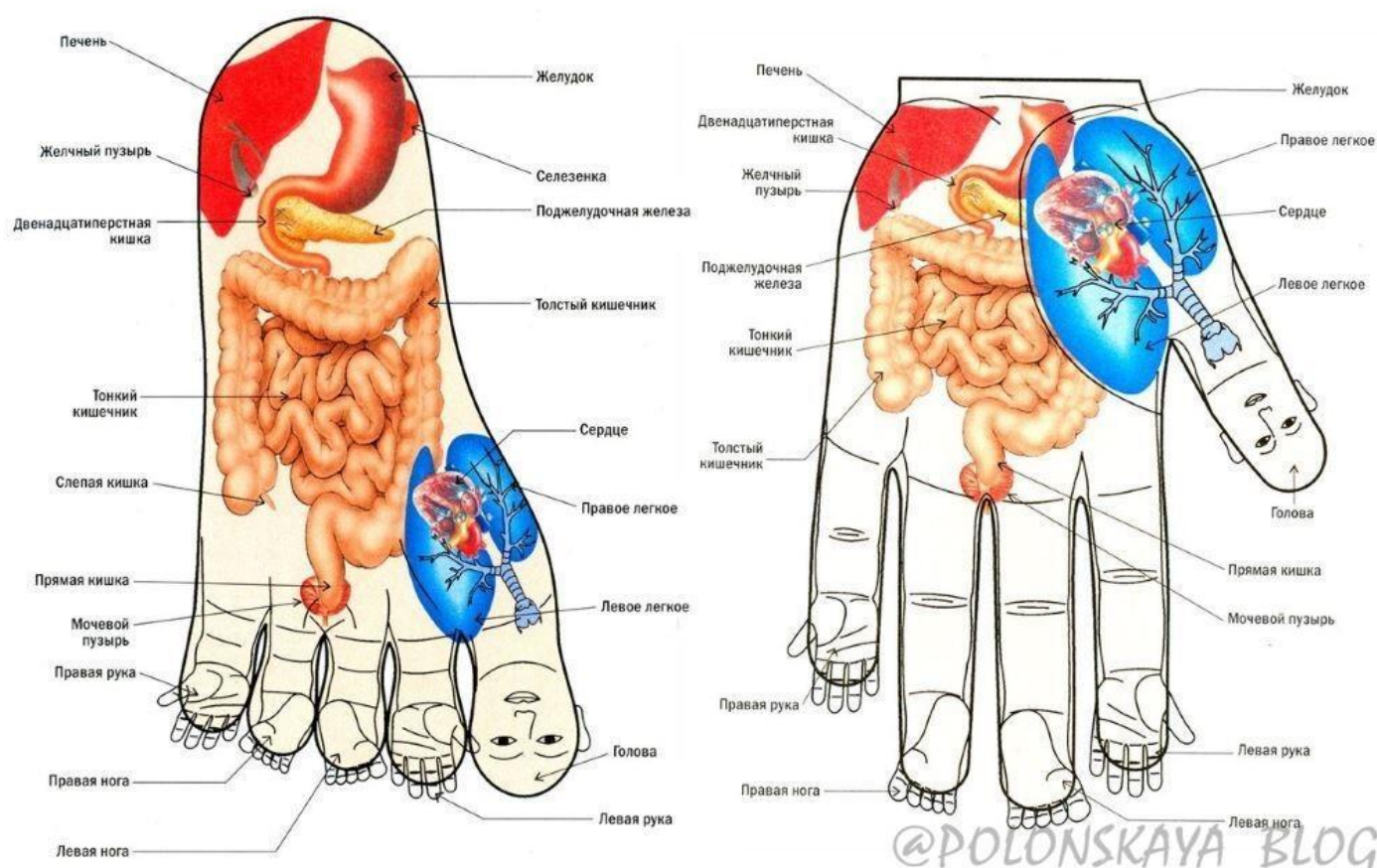
В наше время уже давно научно доказано, что су-джок плодотворно влияет практически на все сферы жизнедеятельности организма, как взрослого человека, так и ребенка.

Массажер су-джок — половинки. Сам шар открывается на две два массажных кольца, чтобы надевать их на массировать.



это шар, состоящий из двух достаточно колющий, половинки и в нем прячутся которые предназначены, пальчики, тем самым их

Может я Америку и не открою, но хочу напомнить вам, что на наших ладонях, как и на ступнях, расположены нервные окончания. То есть, активные точки, каждая из которых имеет свою проекцию на конкретный орган человека, более наглядно показано на карте кисти и стопы.



Массировать можно практически любые части тела, подробнее об этом [описано здесь](#). Но я практикую только массажные игры на ладошках и ступнях ребенка.

Полезьа от использования

Если регулярно заниматься, три раза в неделю — это оптимально. В нашем случае — играем с детьми в массажные игры, мы активизируем и задействуем в игре все точки ладоней и стоп ребенка, в результате получаем:

для любого возраста от года:

- Улучшается кровообращение, общее самочувствие, прилив бодрости;
- Здесь задействована «всеми любимая» мелкая моторика рук. Маленькие массажные мячики, которые помещаются в детскую ручку, пассивно ее стимулируют, развивая чувствительность ладони и пальцев;

- Активизируются речевые центры. Ваш малыш раньше начнет говорить, если играть в массажные игры регулярно;
- Удаленно стимулируется работа всех внутренних органов;
- В процессе игры развивается усидчивость и терпеливость, логика, память.

Для детей более старшего возраста:

- Учим названия пальчиков и умеем ориентироваться в пространстве — вправо, влево;
- Отрабатываем значение предлогов;
- Учим буквы и цифры (игры-лабиринты);
- Изучаем окружающий мир (игры-каталки).

Противопоказания

Несмотря на то, что данная методика считается самой безопасной для здоровья, общие противопоказания все же есть.

Су-джок массажер не применяют, если:

- Ребенок болен;
- Есть родинки, шрамы, порезы, раны, ожоги в области массажа;
- Осторожно! Не растягивайте массажное колечко и не оставляйте на пальце на долгое время.

Почему массажные игры?

Если просто выполнять упражнения, то это довольно скучно и нудно, и дети, как правило, не слишком стремятся делать такой массаж часто.

Поэтому лучше проводить со своими детьми занятия в виде активных массажных игр, тогда они сами будут просить вас поиграть с шариком.

Массажные игры для самых маленьких 0+

Массажный мячик можно применять уже с полугода.

Су-джок терапия для самых маленьких — это театр одного актера, в данном случае мамы. Ребенок лишь пассивный зритель. И для этого возраста хорошо подходит проигрывание на ладошке ребенка русских сказок. Хорошо использовать такие сказки, где задействованы пять героев, соответственно для каждого пальчика. Это могут быть:

1. Колобок
2. Лиса и заяц (она же «Заюшкина избушка»)
3. Теремок
4. Репка

Происходит это примерно так:

Попросил дед бабу испечь ему колобок. А баба говорит: «муки нет». Тогда... (катаем мячик по ладошке ребенка, пока рассказываем предысторию).

Потом колобок покатился и встретил первого героя (катаем шарик по большому пальчику), потом встретил второго героя (катаем по указательному пальчику шарик) и т. д. по всем пальчикам. В конце сказки можно опять покатавать шарик по ладони ребенка.

Массажные игры 2+

Ребенок подрос, он уже разговаривает и все понимает, самое время принимать активное участие в играх.

Мама показывает движения, проговаривая коротенькие стишки. Ребенок смотрит на маму и пытается по своим силам самостоятельно повторить упражнение.

Сначала малыш может выполнить одно упражнение и может отказаться от других, не настаивайте. Добавляйте игры, когда ребенок будет готов.

Если делать такую гимнастику систематически, он привыкнет, и вскоре будет быстро повторять нужные движения сам. В этом случае лучше иметь два шарика, чтобы мама и малыш делали упражнения одновременно.

Это очень смешно, как они делают, а как стараются 🤪🤪.

Незамысловатая су-джок терапия для маленьких детей от 2 лет заключается в выполнении простых игр с колечками и самим шариком.

Массажные игры с колечками

1. Я говорю: «Что у шарика внутри? Малыш, скорее посмотри! Ты колечко надевай и по пальчику катай. Взад – вперед, вперед – назад, пальчик будет очень рад!». Открываем шарик, достаем колечки, надеваем на каждый пальчик.
2. «Колечко, колечко, здесь твое местечко!» — я надеваю на свой пальчик, ребенок повторяет.
3. Я надеваю на пальчик ребенка колечко, и прошу, что бы он надел второе колечко на такой же пальчик только на другой руке.

4. «Глазки (Даня) закрывай, где колечко, угадай!» Попросить малыша закрыть глаза и надеваю на пальчик колечко. Ребенок называет на какой палец какой руки я надела кольцо.
5. Использую для игр набор карточек с потешками про пальчики. Этот набор находится в [этой статье](#).



Массажные игры с шариком

Организовать весь процесс игры помогут карточки. Это очень удобно.

Просто берем карточку, читаем и повторяем движения.

- **Разминка** – это первоначальная зарядка для маленьких пальчиков и кистей. Каждая карточка с подробным описанием, как использовать шарик и коротенький стишок для



упражнения.

- **Массажные сказки** на всевозможные темы (животные, насекомые, птицы и пр.) так же с описанием движений.



- **Звуковые дорожки.** Мама проговаривает написанный слог, ребенок шариком шагает по кружочкам или катает по линиям, при этом повторяет слог. (4 листа)



- **Простые игры-лабиринты** (6 листов), где катаем мячик по карточке. Вы можете сами нарисовать подобные. Это могут быть спирали, зигзаги, контуры животных или предметов. Так же можно написать буквы и цифры, и катать по ним шарик.



Скачать тематический комплект су-джок 2+ с массажными играми для малышей можно на [этой страничке](#).

Не менее интересны и такие варианты игр:

- Закрытыми глазами передавай шарик из одной руки в другую и наоборот. Мы играем вдвоем, так интереснее;
- Правой, потом левой рукой достать шарик из коробки;
- Простые игры-каталки. Катим шарик по столу, малыш его ловит на другом конце стола и катит мне обратно. Если ребенок хорошо справляется, увеличиваем скорость.
- Постучи шариком, как я.
- Справа/ слева постучу, тебя запутать я хочу. Угадай, с какой стороны стучу.

Для начала советую не слишком загружать двухлетнего ребенка, проводите 2-3 игры, не более. На следующее занятие выбирайте уже другие игры.

Игры су-джок развивающие 3+

От трех лет добавляем новые и усложняем предыдущие задания. Эти игры можно проводить вплоть до школы.

В игровой форме легче изучить такие сложные для ребенка понятия, как «влево», «вправо», «вверх», «вниз», названия пальцев, да и просто повторить простой счет.

Используем предыдущие игры и добавляем:

- **Логопедические сказки** на автоматизацию труднопроизносимых звуков. Мама показывает движения и проговаривает стихотворение, ребенок повторяет движения и слова, тем самым отрабатывая конкретный звук.



- **Звуковые дорожки.** Да, карточки используем те же, но по-новому выполняем упражнение. Катаем шарик по карточке, проговариваем слоги повторяя за мамой. Для детей, которые учатся читать — читаем самостоятельно слоги. Как только дела пошли хорошо, усложняем задание: где большими буквами написано — читаем громко, где маленькими буквами — читаем тише.

- **Игры-каталки** на расширение словарного запаса, изучение и закрепление окружающего мира. Сначала играем медленно, если видите, что ребенок справляется хорошо, увеличиваем скорость выполнения задания.

Игры-каталки могут быть такие:

1. Съедобное/не съедобное;
2. Летающее/ не летающее;
3. Плавает/тонет;
4. Живое/не живое;
5. Бьется/ не бьется;
6. Что из чего;
7. Он/ оно/ они;
8. Какое?
9. Едет/ плывет/ летит
10. Назови наоборот
11. Назови части
12. 1—2 — много
13. Сделай правильно
14. Пятерочка

15. Буква/звук

Подробное описание вышеперечисленных игр вы найдете в карточках комплекта. Выглядят они так:



Скачать тематический комплект су-джок 2+ с массажными играми для малышей можно на [этой страничке](#).

Иногда делаем и такое упражнение: двумя ногами ребенок достает шарик и перекладывает из одной емкости в другую. Мы используем тазик с неглубокими бортиками и перекладываем шарик в коробку. Крупная моторика!

Когда и сколько заниматься

Занятия должны быть не слишком долгими, чтобы дети не уставали и заканчивались хорошим настроением.

Дети не голодные, и не только что поевшие, желательно минут 40 после еды.

Не перед сном, так как подобные занятия некоторых деток могут бодрить. Смотрите по ребенку, выберите время, когда ему будет комфортно.

Продолжительность занятий минут 20, для продвинутых — 30, считаю достаточной. Ручки и ступни после занятий слегка розовеют, это прилив крови к капиллярам — явление нормальное.

Чем раньше вы начнете играть с массажными шариками, тем больших результатов добьетесь.

Еще приятно удивит и его стоимость, в районе 100-150 рублей в обычной аптеке.

Коррекция речи в комплексе с другими занятиями: как лепка, рисование, игры с песком, крупами помогают развивать речь.

Так же, чтобы разнообразить массажные игры, шарик можно заменить: грецким орехом, еловой шишкой, массажной расческой.