

Речевой материал для самомассажа Су Джок.

1. Упражнения с использованием массажного шарика.

Шарик

Надуваем быстро шарик. Он становится большой.	<i>Круговое вращение шарика вправо между ладонями с увеличением радиуса.</i>
Вдруг шар лопнул, воздух вышел - Стал он тонкий и худой.	<i>Вращение в обратную сторону с уменьшением радиуса.</i>

Слива

Сливу я держу в руке, Зажимаю в кулаке. Разжимаю, зажимаю	<i>Зажать шарик в кулаке. Разжать, зажать.</i>
И ладонями катаю.	<i>Покатать между ладонями.</i>

Компот

Будем мы варить компот, Фруктов много нужно. Вот:	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>
Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим, Сахарок.	<i>Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку)</i>
Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>

Ветер

Ветер по лесу гулял, Ветер листики считал:	<i>Прокатывания шарика между ладонями.</i>
Вот дубовый, Вот кленовый, Вот рябиновый резной, Вот с березки золотой, Вот последний лист с осинки,	<i>Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку)</i>
Ветер бросил на тропинку.	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>

Птицы

Эта птичка – соловей, эта птичка – воробей, Эта птичка – соловушка, сонная головушка. Эта птичка – свиристель, эта птичка – коростель. Эта птичка – злой орлан.	<i>Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку)</i>
Птички, птички, по домам.	<i>Быстрое прокатывание шарика между ладонями.</i>

Коза

Идет коза рогатая, Идет коза бодатая.	<i>Медленное прокатывание шарика между ладонями.</i>
За ней козленочек бежит, Колокольчиком звенит.	<i>Быстрое прокатывание шарика между ладонями.</i>

Машина каша

Маша каши наварила, Маша кашей всех кормила. Положила Маша кашу:	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>
Кошке – в чашку, Жучке – в плошку, А коту в большую ложку. В миску – курицам, цыплятам, И в корытце – пороссятам.	<i>Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку)</i>
Всю посуду заняла, Все до крошки раздала.	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>

Ёлка

Перед нами елочка:	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>
Шишечки, иголочки, Шарики, фонарики, Зайчики и свечки,	<i>Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждое слово)</i>
Звезды, человечки.	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>

Месим тесто

Тесто мнем, мнем, мнем! Тесто жмем, жмем, жмем!	<i>Переключать шарик из руки в руку, слегка зажимая его.</i>
После скалку мы возьмем, Тесто тонко раскатаем, Выпекать пирог поставим!	<i>Прокатывание шарика между ладонями вперед – назад.</i>

Колечко

На узорное крылечко Кто-то уронил колечко.	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>
И оно с крыльца скатилось, За ступеньку закатилось.	<i>Прокатывание шарика между ладонями вперед – назад.</i>
Дети смотрят там и тут, Но колечка не найдут.	<i>Прокатывание шарика между ладонями вверх – вниз.</i>

Машина

Шла по улице машина, Шла машина без бензина, Шла машина без шофера, Без сигнала светофора, Шла, сама куда не зная,	<i>Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца сначала по левой руке, потом по правой (на каждые два слова).</i>
Шла машина заводная.	<i>Круговые вращения шарика между ладонями.</i>

2. Упражнения с использованием массажного кольца.

Лесной дом

У лисы в лесу глухом Есть нора — надежный дом. Не страшны зимой метели Белочке в дупле на ели. Под кустами еж колючий Нагребает листья в кучу. Из ветвей, корней, коры Хатки делают бобры. Спит в берлоге косолапый, До весны сосет там лапу.	<i>Массаж пальцев кольцом на обеих руках: по два пальца (мизинец – мизинец, безымянный – безымянный...) на каждое двустушие.</i>
Есть у каждого свой дом, Всем тепло, уютно в нем.	<i>«Дом» - ладошки направлены под углом, кончики пальцев соприкасаются.</i>

Гриб

Этот пальчик в лес пошел. Этот пальчик гриб нашел. Этот пальчик чистить стал. Этот пальчик жарить стал. А этот пальчик все съел, Оттого и потолстел.	<i>Массаж пальцев кольцом, начиная с мизинца.</i>
---	---

Новые кроссовки

Как у нашей кошки на ногах сапожки. Как у нашей свинки на ногах ботинки. А у пса на лапках голубые тапки. А козленок маленький обувает валенки. А сыночек Вовка – новые кроссовки.	<i>Массаж пальцев кольцом на обеих руках: по два пальца (1 мизинец – 2 мизинец, 1 безымянный – 2 безымянный...) на каждое двуступище.</i>
Вот так, вот так, новые кроссовки.	<i>Шагают по стулу указательным и средним пальцами обеих рук.</i>

Братцы – пальцы

Этот пальчик – маленький, Мизинчик удаленький. Безымянный – кольцо носит, Ни за что его не бросит. Ну а этот – средний, длинный. Он как раз посередине. Этот указательный, Пальчик замечательный. Большой палец, хоть не длинный, Среди пальцев самый сильный.	<i>Массаж пальцев кольцом на обеих руках: по два пальца (1 мизинец – 2 мизинец, 1 безымянный – 2 безымянный...) на каждое двуступище.</i>
Пальчики не ссорятся Вместе дело спорится.	<i>Сжать пальчики в кулачок, разжать и повернуть кистями.</i>

Семья

Этот пальчик – дедушка, Этот пальчик – бабушка Этот пальчик – папочка, Этот пальчик – мамочка, Этот пальчик – Я.	<i>Массаж пальцев кольцом, начиная с большого.</i>
Вместе целая семья.	<i>Сжимать и разжимать кольцо в ладони.</i>

Апельсин

Мы делили апельсин. Много нас, а он один.	<i>Сжимать и разжимать кольцо в ладони.</i>
Эта долька для ежа, Эта долька для ужа, Эта долька для утят, Эта долька для котят Эта долька для меня.	<i>Массаж пальцев кольцом, начиная с большого.</i>
Ну а волку кожура.	<i>Сжимать и разжимать кольцо в</i>

	<i>ладони.</i>
--	----------------