

**Пальчиковые игры и упражнения  
с использованием массажера для су-джок терапии  
«Каштан» и пружинных колец**



Метод Су-Джок терапии был создан профессором из Южной Кореи Пак Чже Ву в 1986 году. Эта лечебная система глубокими корнями уходит в древнюю Традиционную Восточную медицину. Глубоко переосмыслив опыт традиционной медицины и современные достижения науки, профессор Пак Чже Ву сделал огромный шаг в развитии рефлексотерапии. Его система оздоровления эффективна, проста и завоевала признание во всем мире. (3)

Доказано, что одним из показателей благополучного физического и нервно-психического развития ребёнка является развитие его руки, ручных умений, или, как принято говорить мелкой моторики. По умелости детской руки специалисты делают вывод об особенностях развития центральной нервной системы и мозга. Сенсомоторное развитие в дошкольном возрасте составляет фундамент умственного развития, а умственные способности начинают формироваться рано и не сами собой, а в тесной связи с расширением деятельности, в том числе и общей двигательной, и ручной.

Начало развитию мышления даёт рука. В процессе деятельности мышцы рук выполняют три основные функции:

- органов движения,
- органов познания,
- аккумуляторов энергии (и для самих мышц, и для других органов).

Если ребёнок трогает какой-либо предмет, то мышцы и кожа рук в это время «учат» глаза и мозг видеть, осязать, различать, запоминать. Как же рука изучает, обследует предметы?

1. Прикосновение позволяет убедиться в наличии предмета, его температуре, влажности и т.д.

2. Постукивание даёт возможность получить информацию о свойствах материалов.
3. Взятие в руки помогает обнаруживать многие интересные свойства предметов: вес, особенности поверхности, формы и т.д.
4. Надавливание даёт возможность определить, мягкий предмет или твёрдый, из какого материала сделан.
5. Ощупывание поглаживанием даёт возможность определить свойства поверхности.

### **Достоинства Су – Джок терапии**

Неоспоримыми 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.
- 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) (20).

В педагогической практике применяют су-джок - массажёры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев. Ими можно массировать труднодоступные места между пальцами. (1)

Массаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Вначале дети выполняют упражнения, молча, по показу, затем, по мере формирования правильного произношения, проговаривают текст. Позже они произносят тексты самостоятельно.

У самых разных народов пальчиковые игры были распространены с древности. В Китае распространены упражнения с каменными и металлическими шариками. Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечнососудистой и пищеварительной систем, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус. В Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами.

Прекрасное воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестиугольного карандаша. В России с колыбели деток учат играть в «Ладушки», «Сороку-белобоку». Сегодня специалисты возрождают старые игры, придумывают новые. О пальчиковых играх можно говорить, как о великолепном универсальном, дидактическом, развивающем материале! (21).

<b>Упражнения для нормализации мышечного тонуса и стимуляции речевых областей в коре головного мозга, совершенствовании навыков пространственной ориентации</b>	
<p><i>Массаж Су – джок шарами. (Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)</i></p> <p>Я мячом круги катаю,  Взад - вперед его гоняю.  Им поглажу я ладошку.  Будто я сметаю крошку,  И сожму его немножко,  Как сжимает лапу кошка,  Каждым пальцем мяч прижму,  И другой рукой начну.</p>	<p><i>Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)</i></p> <p>Раз – два – три – четыре – пять,  <i>(разгибать пальцы по одному)</i>  Вышли пальцы погулять,  Этот пальчик самый сильный,  самый толстый и большой.  Этот пальчик для того, чтоб  показывать его.  Этот пальчик самый длинный и  стоит он в середине.  Этот пальчик безымянный, он  избалованный самый.  А мизинчик, хоть и мал, очень  ловок и удал.</p>
<p><i>Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания</i></p> <p>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.</p>	<p><i>Использование шариков при выполнении гимнастики</i></p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.</p> <p>1 - руки развести в стороны;  2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;  3 - руки развести в стороны;  4 - опустить руки. (6)</p>

<p><i>Комплекс упражнений для развития мелкой моторики рук с массажным мячиком</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.</li> <li>2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.</li> <li>3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд <i>(как будто закручивает крышку)</i>.</li> <li>4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).</li> <li>5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад <i>(как будто открывает крышку)</i>.</li> <li>6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.</li> <li>7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в «замок», локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).</li> <li>8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.</li> </ol>	<p><b>Ёжик</b>  Катиться колючий ёжик  Нет ни головы, ни ножек.  По ладошки бежит  И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  <i>(круговые движения шариком между ладонями)</i>.  Мне по пальчикам бежит  И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  Бегает туда, сюда,  Мне щекотно да, да, да.  <i>(движения по пальцам)</i>.  Уходи, колючий ёж  В тёмный лес, где ты живёшь!  <i>(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)</i>.</p> <p><b>Мячик</b>  Я мячом круги катаю,  Взад-вперед его гоняю,  Им поглажу я ладошку,  Будто бы сметаю крошку,  И помну его немножко,  Как сжимает лапу кошка</p> <p><b>Капустка</b>  Мы капустку рубим, рубим,  <i>(ребром ладони стучим по шарик)</i>  Мы капустку солим, солим,  <i>(подушечками пальцев трогаем шарик)</i>  Мы капустку трем, трем  <i>(потираем ладошками о шарик)</i>  Мы капустку жмем, жмем.  <i>(сжимаем шарик в кулачке)</i></p>
<p><b>Орешки для белочки</b>  В руки я орех возьму  И немного покручу.  Так, так и вот так.  Я орешек покручу.  Между пальцев положу  И вот так его держу  Так. Так, и вот так  Между пальцев положу.</p>	<p><b>Черепаха</b>  <i>(у детей в руках Су-Джок)</i>  Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.</p> <p>Шла большая черепаха  И кусала всех от страха,  <i>(дети катают Су-Джок между</i></p>

<p>Я в ладошку положу Крепко я его сожму. Не разбил орешек сам, Белке я его отдам. (5)</p>	<p><i>ладоней)</i> Кусь, кусь, кусь, кусь, <i>(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой».</i> <i>Надавливают ритмично на Су-Джок, перекладывая из руки в руку).</i> Никого я не боюсь. <i>(дети катают Су Джок между ладоней).</i></p>
<p><b>Игрушки</b> <i>Описание: упражнение выполняется сначала правой рукой, затем левой.</i></p> <p>На большом диване в ряд Куклы Катины сидят: <i>(дети катают Су- Джок между ладоней)</i> Два медведя, Буратино, И веселый Чиполлино, И котенок, и слоненок. <i>(поочередно катаем шарик Су-Джок к каждому пальчику, начиная с большого)</i> Раз, два, три, четыре, пять. Помогаем нашей Кате Мы игрушки сосчитать. <i>(дети катают Су - Джок между ладоней)</i></p>	<p><b>Ёжик</b> Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко. Ежик нам ладошки колет – Ручки к школе нам готовит. Мячик-ежик мы возьмем, <i>(подбрасываем мячик вверх)</i> Покатаем и потрем. <i>(прокатываем между ладошек)</i> Вверх подбросим и поймаем, <i>(опять подбрасываем мячик)</i> И иголки посчитаем. <i>(пальчиками мнем иголки мячика)</i> Пустим ежика на стол, <i>(кладем мячик на стол)</i> Ручкой ежика прижмем <i>(ручкой прижимаем мячик)</i> И немножко покатаем... <i>(катаем мячик)</i> Потом ручку поменяем <i>(меняем руки)</i></p>
<p><b>Мяч</b> Я мячом круги катаю, Взад - вперед его гоняю. Им поглажу я ладошку. Будто я сметаю крошку, И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка, Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну. (9)</p>	<p><b>Белка</b> Сидит белка на тележке, <i>(катать мячик по ладони)</i> Продает она орешки: Лисичке-сестричке, <i>(прокатить мячик по указательному пальцу от ладони)</i> Воробью, синичке, <i>(прокатить мячик по среднему пальцу от ладони)</i> Мишке толстопятому, <i>(прокатить мячик по безымянному пальцу от</i></p>

	<p><i>ладони)</i> И зайныке усатому, (<i>прокатить мячик по мизинцу от ладони</i>)</p>
<p><b>Игры с пружинным кольцом</b></p>	
<p>Массаж пальцев эластичным кольцом. Пружинное кольцо надевается на пальчики ребенка и прокатывается по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.</p>	
<p><b>Пальчиковая игра «Раз – два – три – четыре – пять»</b> Раз – два – три – четыре – пять, Вышли пальцы погулять, <i>(разгибать пальцы по одному)</i> Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой. <i>(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)</i> Этот пальчик для того, чтоб показывать его. <i>(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)</i> Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине. <i>(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)</i> Этот пальчик безмяннй, он избалованный самый. <i>(надеваем кольцо Су-Джок на безмяннй палец)</i> А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал. <i>(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).</i></p>	<p><b>Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»</b> <i>Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.</i></p> <p>- Мальчик-пальчик, Где ты был? <i>(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)</i> - С этим братцем в лес ходил, <i>(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)</i> -С этим братцем щи варил, <i>(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)</i> -С этим братцем кашу ел, <i>(надеваем кольцо Су-Джок на безмяннй палец)</i> -С этим братцем песни пел <i>(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).</i></p>
<p><b>Пальчиковая игра «Пальчики»</b> <i>Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой, начиная с мизинчика.</i></p> <p>Этот пальчик — в лес пошёл, <i>(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)</i></p>	<p><b>Пальчиковая игра «Семья»</b> <i>Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.</i></p> <p>Этот пальчик — дедушка,</p>

<p>Этот пальчик — гриб нашёл, (надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец) Этот пальчик — занял место, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец) Этот пальчик — ляжет тесно, (надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец) Этот пальчик — много ел, Оттого и растолстел. (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец) (14)</p>	<p>(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец) Этот пальчик — бабушка, (надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец) Этот пальчик — папенька, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец) Этот пальчик — маменька, (надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец) Этот пальчик — Ванечка (Танечка, Данечка и т. д.) (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).</p>
<p><b>Пальчиковая игра «Родные братья»</b> <i>Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.</i></p> <p>Ивану-большому — дрова рубить, (надеваем кольцо Су-Джок на большой палец) Ваське-указке — воду носить, (надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец) Мишке-среднему — печку топить, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец) Гришке-сиротке — кашу варить, (надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец) А крошке Тимошке — песенки петь, Песни петь и плясать, Родных братьев потешать. (надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).</p>	<p><b>Пальчиковая игра «Пальчики»</b> <i>На правой руке:</i> Этот малыш-Илюша, (на большой палец) Этот малыш-Ванюша, (указательный) Этот малыш-Алеша, (средний) Этот малыш-Антоша, (безымянный) А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)</p> <p><i>На левой руке:</i> Эта малышка-Танюша, (на большой палец) Эта малышка-Ксюша, (указательный) Эта малышка-Маша, (средний) Эта малышка-Даша, (безымянный) А меньшую зовут Наташа, (мизинец)</p>
<p><b>Пальчиковая игра «Мой мизинчик»</b> Мой Мизинчик, где ты был?</p>	<p><b>Пальчиковая игра «Что делать пальчикам?»</b> Ивану-большаку - дрова рубить,</p>

<p>С Безмяннным щи варил,  А со Средним кашу ел,  С Указательным запел.  А Большой меня встречал  И конфетой угощал.  Указательный на правой  Вел в поход нас всей оравой.  Средний брат несет рюкзак,  Безмяннный ходит так,  А Мизинец стал играть:  Братьев слушать приглашать.  Правый же Большой плясал.  И на танец приглашал.  Раз-два-три-четыре пять!</p>	<p>Ваське-указке - воду носить,  Мишке-среднему - печку топить,  Гришке-сиротке - кашу варить,  А крошке-Тимошке - песенки петь.  Песни петь и плясать,  Родных братьев потешать!</p> <p><b>Пальчиковая игра «Раз, два, три, четыре, пять»</b>  Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Этот пальчик - гриб нашел,  Этот пальчик - чистит стол,  Этот - резал,  Этот - ел.  Ну, а этот лишь глядел!</p>
--	---

Территория проекции кисти в передней и задней центральных извилинах коры больших полушарий мозга имеет почти такую же протяженность, как и все остальное тело. Это не удивительно, если помнить, что во всех видах многообразной человеческой деятельности и повседневной жизни главная роль принадлежит кисти.

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления и самосовершенствования путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с элементами су-джок терапии позволяет значительно улучшить состояние мелкой моторики.

### **Список использованной и рекомендуемой литературы**

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Аммосова Н.С. самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями: Логопед, № 6, 2004 . – с. 78-82.
3. Богуш Д.А. корейский метод Су-Джок. – М.: Ника – Центр, 2008.

4. Бот О.С. Формирование тонких движений пальцев рук у детей с общим недоразвитием речи: Дефектология, № 1, 1983.
5. Громова О.Е. Инновация в логопедическую практику: Методическое пособие для ДООУ. Линка-Пресс, 2008.
6. Ивчатова Л. А. Су-док терапия в коррекционно-практической работе с детьми. Логопед – 2010. № 1.
7. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры.- Литера, 2008.
8. Лопухина И. С. Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей. – М.: Аквариум, 1995.
9. Новикова О.А. ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры. – М. АСТ, 2007.
10. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Популярная логопедия – КАРО, 2008.
11. Пак Чжэ Ву. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серии книг по Су-Джок терапии. Су-Джок Академия, 2009.
12. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.
13. Издательство «Лань», 2002.
14. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб.
15. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.

#### Интернет ресурсы

16. <http://rudocs.exdat.com>
17. <http://pochemu4ka.ru>
18. <http://cpd.yaroslavl.ru>
19. <http://www.alex-personal.narod.ru>
20. <http://www.bryker.ru>
21. [www.nashi-deti.ru](http://www.nashi-deti.ru)
22. <http://rattus-erectus.livejournal.com/>
23. [www.alpina-plast.ru](http://www.alpina-plast.ru)