

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества» Алексеевского муниципального района Республики  
Татарстан

# "Су-джок терапия"

Подготовила: инструктор по  
физической культуре

Синякова Е.Е.

## **Цель:**

Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, повышению иммунитета с помощью использования Су – Джок терапии и формировать у воспитанников ответственность в деле сохранения собственного здоровья.

## **Задачи:**

### **1. Оздоровительные:**

- Сохранить психофизическое здоровье ребенка;
- Формировать основы личной гигиены;
- Формировать потребность к поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии;
- Углубить воздействие на детей с отклонением в состоянии здоровья.

### **2. Образовательные:**

- Осознанно воспринимать значение профилактико-оздоровительной системы Су-Джок и использовать ее в практической деятельности;
- Сформировать в сознании ребенка чувство неразрывности с природой;
- Включить ребенка в процесс самооздоровления на уровне знаний, умений, навыков;
- Дать элементарные анатомические и физиологические характеристики человека.

### **3. Воспитательные:**

- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни в ДОУ и семье;
- Воспитание культуры здоровья;
- Формировать нравственные качества: заботу об окружающих, родителях, умения вовремя прийти на помощь и оказать ее.



«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев» - В. А. Сухомлинский

Актуальность

### Су – Джок терапия

В настоящее время нетрадиционные формы и средства работы с детьми привлекают всё большее внимание. Су-джок терапия – одна из них. Основанная на восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления. Для лечебного воздействия здесь используется только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах. (“Су” по-корейски — кисть, “джок” — стопа.)

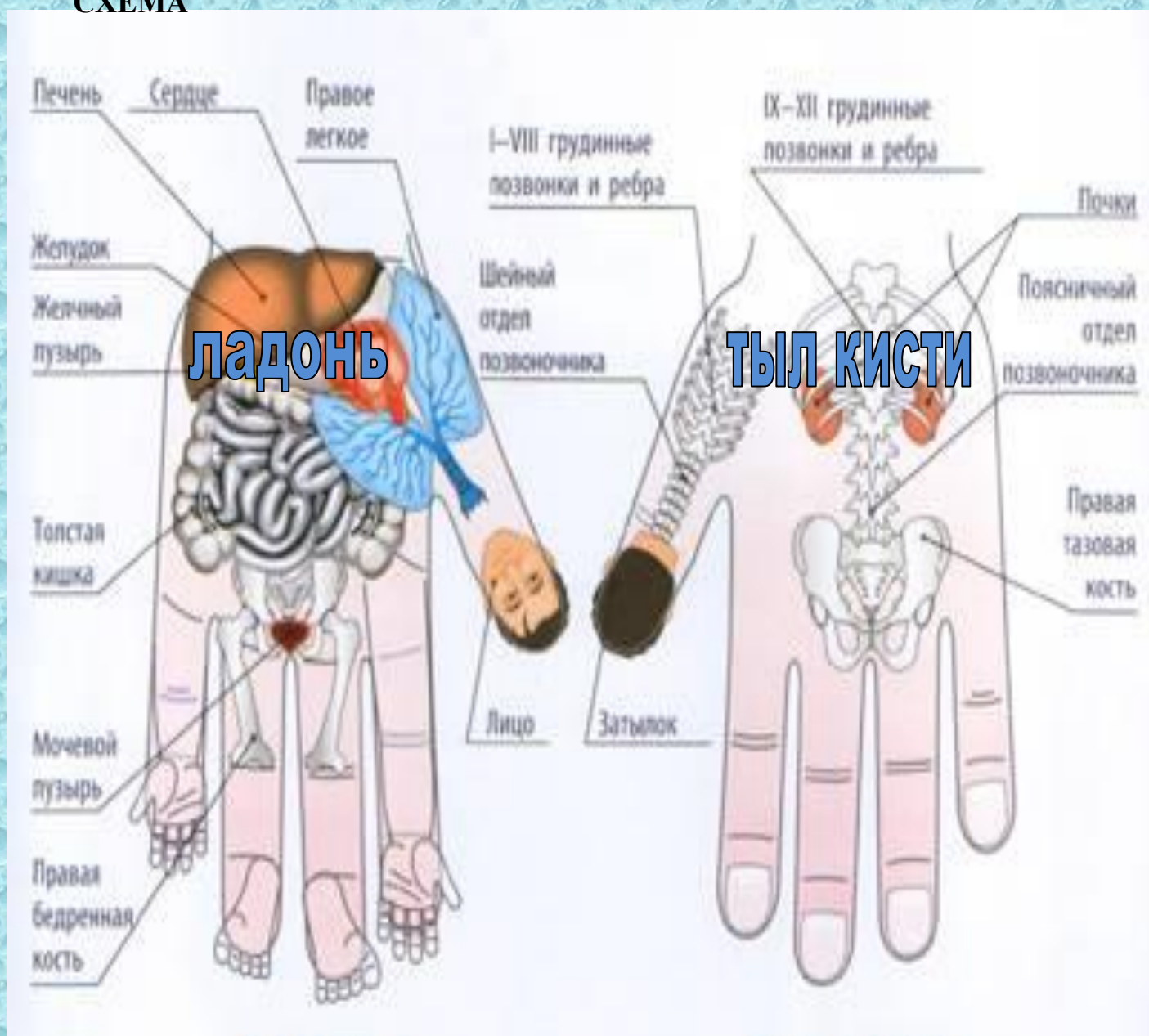
Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган.

Великий немецкий философ И. Кант писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. На кистях рук имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Идущие в кору головного мозга нервные импульсы от пальцев рук “тревожат” расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Поэтому су-джок терапия может быть направлена на воздействие на зоны коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений.

Су-джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

Применение су-джок массажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

## СХЕМА



Ожидаемые результаты:

- Произойдет воздействие на биологически активные точки по системе Су –Джок.
- Стимуляция речевых зон коры головного мозга, другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.
- Видимый результат стойкости организма на простудные заболевания.



Формы работы с детьми:

1. Массаж Су- Джок шарами. (Выполнение действий с шариком в соответствии с текстом).

Массаж щек: Я катаю свой орех, чтобы был круглее всех.

Я катаю колобок, будет круглый каждый бок.

Массаж лба: Я - колючий серый еж, и на шарик я похож.

Массаж рук: 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.

Формы массажа ладоней и пальцев:

1. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперёд-назад.

2. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая по ладоням.

3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4. Держа шарик подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Подкиньте шарик двумя руками на высоту 20—30 см и поймите его.

6. Перекладывайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. (Поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

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.

3. Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. (Поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука).

На правой руке: 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)

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)

4. Использование Су-Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий.

Упражнение «Один-много». Педагог: «Я качу вам «чудо-шарик» по столу, называя предмет в единственном числе. А вы, поймав ладонью шарик, откатываете его назад, называя существительные во множественном числе».

5. Использование Су-джок шаров для развития памяти и внимания.

Выполнение инструкции: наденьте колечко на мизинец правой руки, возьмите шарик в правую руку и спрячьте за спину и т. д. ; закройте глаза, я надену колечко на любой палец, а вы должны назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

6. 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.

7. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов. /На столе коробка, ребенок сначала выполняет инструкции педагога, а затем отвечает на вопросы/.

- Положи красный шарик в коробку, синий – под коробку; зеленый – около коробки;

- Куда я положила зеленый шарик? /в коробку/

- Откуда я достала красный шарик? /из коробки/ и т. д.

8. Использование шариков для слогового анализа слов

Упражнение «Раздели слова на слоги»: - Проговаривание слова по слогам и на каждый слог ребенок берет по одному шарик из коробки, а затем считает количество слогов.

1.«Волшебный шарик»

Этот шарик непростой, -(любую шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

«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.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики). 2-я неделя

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

3. Упражнение для автоматизации звука «ш» (ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш) 3-я неделя

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)



А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья (мизинец)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

4. Упражнение для совершенствования лексико-грамматических категорий: «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.

5. Рассказывание сказки «Ёжик» с использованием шарика

Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно, вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони, опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу, заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу, снова вернулся на полянку (между ладонями, посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику, вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони, увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.

Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочередно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец, заметил цветочек и понюхал его (на указательный, нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний, приметил ягоду и сорвал её (на безымянный, нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

1. Массаж рук Су – Джок шарами «Я мячом круги катаю»

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.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец.

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

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.

3. Упражнение для автоматизации звука «ш» 3-я неделя

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

4. Упражнение с 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.

1. «Колючий еж» 1-я неделя

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!



Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

## 2. «На полянке»

На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, /катать вперед – назад/

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

## 3. Пальчиковая игра «Черепашка»

Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

(ребенок катает Су- Джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь, (Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»). Надавливают ритмично на Су-Джок, переключая из руки в руку). Никого я не боюсь.

## 4. Массаж пальцев эластичным кольцом. Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»

Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

- Мальчик-пальчик, где ты был?

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,  
(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

-С этим братцем щи варил,  
(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

-С этим братцем кашу ел,  
(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

-С этим братцем песни пел  
(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

### 1. Самомассаж шариком Су-Джок «Ладошки»

Раз, два, три, четыре, пять

Будем шарик мы катать

По ладошке прокачу

И ее пощекочу

Шар по кругу я катаю

И ладошку разминаю

И по пальцам прокачу

Каждый я пощекочу.

Вверх-вниз, вверх-вниз

Шар по пальчику катись.

Сильно шарик я сожму подержу и разожму.

### 2. Прижимающий самомассаж подушечек пальцев «Медведь».

Шел медведь к своей берлоге

Да споткнулся на пороге

«Видно очень мало сил

Я на зиму накопил»-

Так подумал и пошел



Он на поиск диких пчел.  
Все медведи сладкоежки,  
Любят есть медок без спешки,  
А наевшись, без тревоги  
До весны сопят в берлоге.

### 3. Массаж пальцев эластичной пружинкой «Котенок»

Сильно кусает котенок-глупыш!  
Он думает, что это не палец, а мышь!

### 4. Массаж укалыванием пальцев шариком Су-Джок (дети повторяют стишок вместе с воспитателем)

Шел по лесу добрый гном  
С разноцветным колпачком  
Шел и песню напевал  
И в развалочку шагал

### 1. Самомассаж с помощью шарика су-Джок «Колючий Ежик»

Катится колючий ежик  
Нет ни головы, ни ножек  
Он по пальчикам бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит  
Бегает туда-сюда  
Мне щекотно да-да-да  
Уходи, колючий еж  
В темный лес. Где ты живешь!

### 2. Массаж с помощью шарика Су-Джок «Этот шарик не простой»

Этот шарик не простой: весь колючий вот такой  
Меж ладошками кладем, им ладошки разотрем.

Вверх и вниз его катаем, свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу, перекидывать друг другу.

Раз, два, три, четыре. Пять нам пора и отдыхать!

(Движения соответствуют тексту)

### 3. Массаж пальцев «Испечем мы каравай»

Месим, месим тесто (сжимаем шарик в правой руке)

Есть в печи место (перекладываем в левую руку и сжимаем)

Испечем мы каравай (несколько раз энергично сжимаем шарик руками)

Перекладывай, валяй. (катаем шарик ладошками)

### 4. Упражнение «Игра с ёжиком»

Ёжик выбился из сил – яблоки, грибы носил.

Мы потрем ему бока – надо их размять слегка.

А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко.

А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка.

Ёж в лесочек убежал, нам «спасибо» пропищал!

(жалеть ёжика, гладить, разминать, чесать, щекотать, катать по столу с нажимом, когда показывают, как убежал)

### 1. Лечебная игра «Ёжик и мышки»

Ходит ёжик без дорожек по лесу, по лесу.

И колючками своими колется, колется

А я ёжику-ежу ту тропинку покажу,

Где катают мышки маленькие шишки

### 2. Самомассаж рук шариком Су-Джок «Колкие иголки»

У сосны, у пихты, ёлки очень колкие иголки

Но ещё сильней, чем ельник вас уколет можжевельник

(катать мяч вверх-вниз, приговаривая сначала медленно, затем увеличивать темп).



### 3. Массаж пальцев эластичным кольцом «Прогулка»

Вышли пальчики гулять

(поочередно надевать кольцо на каждый палец)

Этот пальчик гриб нашел

Этот пальчик чистить стал

Этот пальчик жарить стал

Этот пальчик грибы съел, от того и потолстел.

Выполнять сначала правой, потом левой рукой.

### 4. Игра «Колючий мячик»

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

Крепко мячик обнимает, никуда не выпускает

Только брату отдает, брат у брата мяч берёт.

### 1. Массаж пальцев эластичным кольцом

Раз-два-три-четыре-пять вышли пальцы погулять

Этот пальчик самый сильный, самый сильный 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!

### 2. Массаж пальцев рук: игра «Вышел дождик погулять»

Раз, два, три, четыре, пять

(удары по столу пальцами обеих рук. Левая начинает с мизинца, правая с большого пальца)

Вышел дождик погулять

(Беспорядочные удары по столу пальцами обеих рук)

Шел неспешно, по привычке. А куда ему спешить?

(«шагают» средними указательным пальцем обеих рук по столу)

Вдруг читает на табличке: «По газону не ходить!»

(Ритмично ударяют то кулаком, то ладошкой по столу)

Дождь вздохнул тихонько

(Ритмично и часто бьют в ладоши)

-Ох! (Один хлопок)

И ушел, газон засох!

(Ритмичные хлопки по столу).

3. Упражнение при автоматизации звука ж

Ходит Ёжик без дорожек, не бежит ни от кого

С головы до ножек весь в иголках ёжик

Как же взять его?

(ребенок поочередно надевает кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука)

4. Игра с массажным шариком при совершенствовании лексико-грамматических категорий

Упражнение «Маленький-большой».

1. Массаж пальцев эластичной пружинкой (надеваем и снимаем поочередно кольцо на пальцы рук)

На пальце- перстенок

Он блестит как огонек.

Крутился, искрился,

С пальчика свалился-назад возвратился.

2. Произношение звука «ш» «Еловые шишки»

Раз, два, три, четыре, пять

Шишку будем мы катать



Шишку будем мы катать

Раз, два, три, четыре, пять

Еловая шишка колет ладошки

Мы покатаем шишку немножко.

3. Упражнение «Подбери цвет». По инструкции педагога дети собирают красно-зелёный, сине-зелёный, красно-синий и др. шарики.

4. Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

1. Пальчиковая игра с эластичным кольцом «Родные братья».

Ивану-большому-дрова рубить (надеть кольцо на большой палец)

Ваське-указке-воду носить (надеть кольцо на указательный палец)

Мишке-среднему-печку топить (надеть на средний палец)

Гришке-сиротке-кашу варить (надеть на безымянный палец)

А крошке-Тимошке-песенку петь, песни петь и плясать

Родных братьев потешать (надеть кольцо на мизинец)

2. Пальчиковая гимнастика с шариком Су-Джок

На большом диване в ряд куклы Катины сидят

(катают шарик между ладонями)

Два медведя, Буратино, и веселый Чиполлино

И котенок, и слоненок

(поочередно катают шарик к каждому пальчику, начиная с большого)

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Кате мы игрушки сосчитать

(катают шарик между ладонями)

3. Упражнение для совершенствования лексико-грамматических категорий «Назови ласково», «Скажи наоборот»

4. Пальчиковая игра «Ёжик»

Этот ежик хочет спать,

Этот ежик — прыг в кровать,

Этот ежик прикорнул.

Этот уж давно уснул.

Этот хоть еще не спит,

Но тихонечко лежит.

Тише, тише, не шумите,

Ежиков не разбудите.



Используемая литература:

1. [www.Nashi-deti.info](http://www.Nashi-deti.info)

2. <https://dohcolonoc.ru>

3. [www.maam.ru](http://www.maam.ru) > detskijasad

4. [nsportal.ru](http://nsportal.ru)> raznoe

5. Ивчатова Л. А. Су-Джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми// Логопед-2010. №1-с. 36-38

6. Воробьева Т. А. Крупенчук О. И. Мяч и речь. – СПб. Дельта, 2001