

Картотека

Игры и упражнения с шариком массажером Су – Джок

для занятий педагогов и родителей с детьми



Картотека содержит практический материал для воздействия на биологически активные точки по системе Су – Джок.

Цель: развитие внимания, речи и мелкой моторики рук.

Задачи:

- развитие кистей рук, движений пальцев и разработки мышц;
- развитие координации движений;
- развитие чувства ритма.

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: 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 части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла.



Сказкотерапия «Ежик на прогулке».

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке
(зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки *(раскрыть ладошки и показать шарик)* и увидел солнышко. **Улыбнулся ежик солнышку** *(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)* и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*, катился - катился и **прибежал на красивую, круглую полянку** *(ладошки соединить в форме круга).*

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке *(зажимать шарик между ладошками).*

Стал цветочки нюхать *(прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).*

3

Вдруг набежали тучки *(зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться)*, и **закапал дождик: кап-кап-кап** *(кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).*

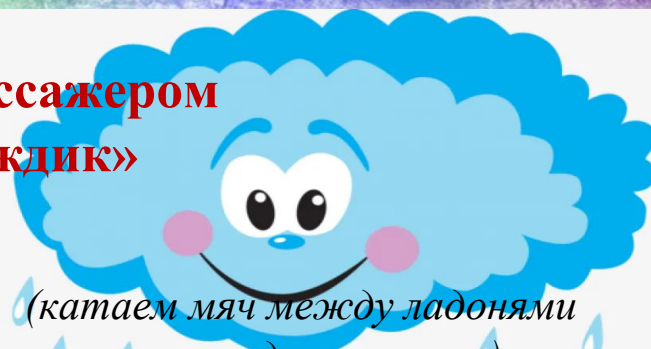
Спрятался ежик под большой грибок *(ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним)* и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: **подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб** *(показать пальчики).*

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. **Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки** *(каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика)* и **довольный побежал домой** *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).*



4

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Осенний дождик»



Дождик, дождик озорной,
Поиграть пришёл со мной.

*(катаем мяч между ладонями
круговыми движениями)*

Капли весело стучат
Кап-кап-кап.

(сжимаем мяч то в правой, то в левой руке)

Листья кружатся, летят,
С ветром поиграть хотят.

*(катаем мяч круговыми движениями
между ладонями)*

Осень в гости к нам пришла,
Непогоду привела.

(энергично сжимаем мяч обеими руками)

5

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Слива»

Сливу я держу в руке,

*(положить массажный мячик на
правую ладошку)*

Зажимаю в кулаке.

(крепко сжать его)

Отпускаю, разжимаю

(раскрыть ладонь)

И ладошками катаю.

(катать между ладонями)



6

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «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 несусь с собой.

*(поочередно надевают колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой руки)*

А мухомор не понесу, пусть останется в лесу!

(указательный палец левой руки оставляют, грозят ему)



7

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Лес, деревья, кустарники»

Ветер по лесу летал,

Ветер листики считал:

*(круговые движения шарика
между ладонями)*

Вот дубовый,

Вот кленовый,

Вот рябиновый резной,

Вот с березки – золотой,

Вот последний лист с осинки

Ветер бросил на тропинку.

*(поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой
руки)*



8

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Снежинка»

Ветер во дворе гулял
И снежинок всех считал. *(круговые движения шариком между ладонями)*

Раз – снежинка, как пушинка
Два снежинка – паутинка *(прокатывание по мизинцу)*
(прокатывание по безымянному пальцу)

Три снежинка – серебрянка
Остальные – на деревьях *(прокатывание по среднему пальцу)*
(прокатывание по указательному пальцу)

На домах и на крыльце,
Даже на моем лице. *(прокатывание по большому пальцу)*
(круговые движения шариком между ладонями)

9

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать. *(дети катают Су – Джок между ладонями)*

В снежки играть, на лыжах бегать,
На коньках по льду кататься, *(поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки)*
вниз с горы на санках мчаться.



Упражнение с шариком массажером Су – Джок «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 надевают
колечко на пальчики,
начиная с мизинца правой
руки)*



11

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Дикие звери зимой»

Медведь в берлоге крепко спит, всю зиму до весны проспит.

*(поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой
руки)*

Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.

*(поочередно надевают колечко на
пальчики, начиная с мизинца левой
руки)*

**Только зайныке не спится –
убегает от лисицы.**

**Мелькает он среди кустов,
напетлял и был таков.**

*(дети катают Су – Джок между
ладонями)*



12

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Путешествие зайки»

На поляне, на лужайке
Целый день скакали зайки.
И катались по траве,
От хвоста и к голове.
Долго зайцы так скакали,
Но напрыгались, устали.

*(катать шарик между ладонями)
(прыгать по ладошке шаром)
(катать вперед – назад)*

Мимо белка пробежала,

*(прыгать по ладошке шаром)
(положить шарик на
ладошку)
(вести по
ладошке)*

«С добрым утром!» - им сказала.
Стала гладить и ласкать
Всех зайчат зайчиха-мать.

(гладить шаром каждый палец)



13

Упражнение с шариком массажером Су – Джок «Солнышко»

Утром солнышко проснулось

*(круговыми движениями
катаем шарик между
ладоней)*

С боку на бок повернулось

*(попеременно сжимаем
шарик то в правой, то в
левой руке)*

Утром надо всем вставать

*(кулачок-ладошка
открывать-закрывать)*

Раз-два-три-четыре-пять

*(поочередно надевают
колечко на пальчики,
начиная с мизинчика
правой руки)*



14

Упражнение с шариком массажером Су – Джок

«Торопил весну подснежник»

Торопил весну подснежник:
Пробивался сквозь валежник.

(круговыми движениями катаем шарик между ладоней)

Землю стылую и лужи,
Не боясь весенней стужи.
Очень маленький и нежный,
Победил он плен свой снежный.

(попеременно сжимаем шарик то в правой руке, то в левой)

И пробился, и пророс,
На себе весну принес,
И небесно-голубой
Он зацвел для нас с тобой!

(поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с мизинчика правой руки)



Контакты:

Государственное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 63 Фрунзенского района
Санкт-Петербурга
192071, Санкт-Петербург, ул. Бухарестская,
дом 37, корпус 2, литер А
Тел: **+7(812)246-96-34**
Сайт: **gdou63fr.ru**