

Картотека упражнений с Су-Джок шарами и кольцами

Составила:
Чижова
Юлия
Васильевна

2025г.

Цель : более эффективная коррекция нарушения у детей с ОВЗ дошкольного возраста с помощью использования Су-Джок терапии, повышение иммунитета.

Задачи :

- воздействие на биологически активные точки по системе Су-Джок;
- стимулирование речевых зон коры головного мозга;
- повышение уровня компетентности педагогов и родителей в вопросах коррекции речевых нарушений у детей;
- коррекция речи с движением;
- повышение иммунитета и оздоровление организма дошкольников.

Массаж Су – Джок шарами. /дети
повторяют слова и выполняют
действия с шариком в
соответствии с текстом/

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.

Ёжик

Катиться колючий ёжик
Нет ни головы, ни ножек.
По ладошки бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
(круговые движения шариком
между ладонями).

Мне по пальчикам бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда, сюда,
Мне щекотно да, да, да.
(движения по пальцам).

Уходи, колючий ёж
В тёмный лес, где ты живёшь!
(пускаем по столу и ловим
подушечками пальцев).

Черепаша

(у детей в руках Су-Джок) .

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха
И кусала всех от страха,
(дети катают Су- Джок между ладоней)

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

Никого я не боюсь.
(дети катают Су Джок между ладоней) .

Игры с пружинным кольцом

Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»

Описание: 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) .

Пальчиковая игра «Родные братья»

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

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) .

Что делать пальчикам?

Ивану-большаку - дрова рубить,
Ваське-указке - воду носить,
Мишке-среднему - печку топить,
Гришке-сиротке - кашу варить,
А крошке-Тимошке - песенки
петь.

Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать!
(Русская народная)

Раз, два, три, четыре, пять

Раз, два, три, четыре, пять!
Вышли пальчики гулять!
Раз, два, три, четыре, пять!
В домик спрятались опять.