**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №2 «Ромашка»**

Методическая пособие

**«Нетрадиционные формы использования элементов**

**Су – Джок терапии в домашних условиях»**

**Разработали**

**воспитатели МБДОУ №2:**

**Подвига З.В.**

 **Гудзь Е.В**

г. Приморско - Ахтарск



Представляю вашему вниманию нетрадиционную технологию работы – Су-Джок терапия ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Она является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер ребенка. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.





|  |
| --- |
| На болоте пять лягушек,  Пять зелёненьких подружек,  *(катание шарика по ладони)*  Пели песни до утра,  Ква - ква - ква, да ква –ква -ква.  *(одеваем пружину на пальчик)*  Мимо цапля проходила  И лягушек проглотила.  *(катание шарика вперёд-назад по руке)* |





|  |
| --- |
| Как у нашей мамы кошки,  Пять котят сидят в лукошке,  *(катание шарика по ладони)*  Черный, белый, рыжий, серый.  *(одеваем пружину на пальчик)*  На меня они глядят, глазками моргают,  Поиграть со мной хотят, но не разрешают.  *(катание шарика по ладони)* |





|  |
| --- |
| Утки плавают в пруду,  *(катание шарика по ладони)*  Крякают, ныряют.  Только хвостики торчат,  Рыбок догоняют.  *(одеваем пружину на пальчик)* |





|  |
| --- |
| Тучка по небу гуляла и другую повстречала.  И заспорила они, кто на небе всех важней,  *(катание шарика по ладони)*  Долго спорили подруги, поливая всё в округе.  *(сжать и разжать ладошку)* |





|  |
| --- |
| По тропинке мы идем,  Громко песенку поем.  *(катание шарика между ладонями)*  Ла – ла – ла, ла – ла –ла  Вот веселые слова.  *(одевание колечек на каждый пальчик)* |





|  |
| --- |
| Раз, два, три, четыре, пять  *(одевание колечек на каждый пальчик)*  Вышли утки погулять  И цветочки собирать.  *(катание шарика по ладони)*  Раз цветок, два цветок  И скрутили мы венок.  *(одевание колечек на каждый пальчик)* |





|  |
| --- |
| Крутим шарик весело,  И поём мы песенку  *(катание шарика по стопе)*  Песенка весёлая,  Песня озорная,  Песенка - чудесенка  Веселая такая.  *(катание шарика по внутренней стороне стопы)* |





***Упражнения Су-Джок терапии с массажными шариками.***

1. ***«Кулачки».***

Положите шарик на ладонь и сожмите его очень крепко. Разожмите кулачок, переложите шарик на другую ладонь и опять сожмите очень крепко. Разожмите ладонь. Встряхните руками.

1. ***«Горочка».***

Прижмите ладонь к поверхности стола, соединив пальцы. На кончики пальцев положите шарик. Накройте другой ладонью и катайте по тыльной стороне ладони от кончиков пальцев до запястья и обратно. Затем поменяйте позицию рук.

1. ***«Карусель».***

Положите руку на стол ладонью вверх, не неё – шарик. Другой рукой очень крепко прижмите шарик сверху и катайте его по кругу между ладонями в течение 10 секунд. Затем поменяйте позицию рук.

1. ***«Удержи шарик».***

Поставьте локти на стол, пальцы соедините вместе, не сгибая. Кончиками пальцев одной руки прижмите шарик к запястью другой. Прокатывайте шарик от запястья к кончикам пальцев и обратно. Повторите упражнение другой рукой.

1. ***«Машина».***

Накройте шарик плоской ладонью и катайте его по столу сначала одной рукой, потом другой.

1. **«*Волчок».***

Кончиками пальцев одной руки «ввинчивайте» шарик в середину ладони другой. Затем поменяйте позицию рук.

1. **«Гнёздышко».**

Сложите пальцы одной руки в щепоть и положите на кончики пальцев шарик, удерживая его несколько секунд. Повторите упражнение другой рукой.

**8. «Упрямый шарик».**

Шарик с усилием проталкивается между большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем до межпальцевой впадины. Причем пальцы как бы не пускают шарик, а затем не выпускают его, когда другой рукой орех вытягивают из сопротивляющихся пальцев.

***Кинезиологические упражнения.***

***1. «Кольцо»*** *-* поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем.

***2. «Кошка»****-* последовательно менять два положения руки: кулак, ладонь (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

***3. «Ухо-нос»*** *-* левой рукой взяться за кончик носа. Правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

***4. «Лезгинка»****-* левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак отвернуть пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснутся к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.

***5. «Кулак-*ребро-ладонь»** - последовательно сменить три положения: сжатие в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола, ладонь на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).





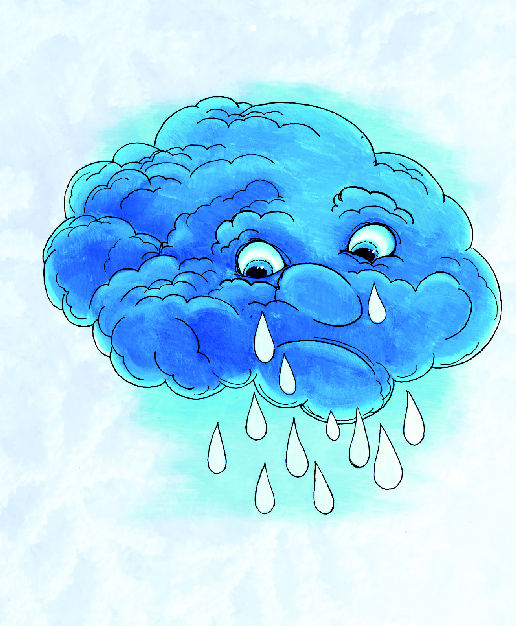
**Приключение маленького эльфа**

 В сказочном стране в маленьком уютном цветке жил-был маленький эльф *(зажать шарик в ладошке).* Выглянул эльф из своего домика *(раскрыть ладошки и показать шарик)* и увидел солнышко. Улыбнулся он солнышку *(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*, *шарик между пальчиками))* и решил прогуляться по сказочной поляне. Полетел эльф над тропинкой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*, летит-летит и прилетел на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*). Обрадовался эльф и стал летать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*). Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).* Вдруг набежали тучки *(зажать шарик в одном кулачке, в другом и нахмуриться)* и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиком пальцев стучать по колючкам шарика)*. Спрятался эльф под большой цветок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним*) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные цветы: колокольчики, одуванчики, маки, васильки и даже, ромашки *(прокатить шарик по каждому пальчику*). Захотелось эльфу обрадовать свою маму, собрать цветы и отнести домой. А их так много, как же донести? Да, в руках. Аккуратно эльф сорвал все цветочки и собрал в большой букет (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика).* Довольный он побежал домой. Сначала бежал по прямой дорожке *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), а потом по извилистой дорожке *(круговые движения шариком*). Прибежал домой, отдал мамочке цветы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, эльф заснул сладким сном в своей кроватке.



**Тучка - Злючка**

Жила-была на небе маленькая серая тучка, звали её тучка - Злючка (*катаем шарик по ладони круговыми движениями*). У нее не было друзей потому, что она все время делала дождик *(кончиком пальцев стучать по колючкам шарика).* Так и скиталась серая тучка в одиночестве по небу *(катаем шарик по ладони круговыми движениями)*. Однажды тучка пролетала над маленьким домиком с красивым цветущим садом. Тучке стало интересно узнать, кто же живет в этом милом местечке, и она остановилась над ним (*катаем шарик вдоль ладошки*). Как только она это сделала, сразу же пошел дождь (*стучим пальчиками по шарику*). И вдруг из этого чудного домика выбежала старушка, старушка улыбалась, и закричала тучке большое спасибо! Все потому, что она была уже старенькая, и ей было тяжело таскать лейки с водой, чтобы поливать свой любимый сад, в котором росли яблоня, груша, слива, вишня, черешня (*одеваем колечко на каждый палец*). Тучка обрадовалась, что хоть кто-то рад ее дождику, и стала прилетать к домику чаще, чтобы помогать старушке, поливать её прекрасный сад. Так у серой тучки-Злючки появился друг, который всегда был ей рад! (*сжимаем шарик в ладошке*).

. 

**Кузнечик - Чик**

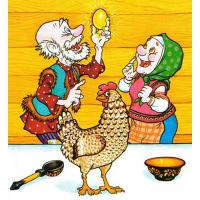
Жил был на свете маленький зелёненький кузнечик по имени - Чик. Он был очень озорным и непослушным. Всегда поступал так, как хотелось ему (*катаем мячик между ладоней*).

В один прекрасный солнечный день кузнечик Чик пошел гулять в парк. Светило яркое солнышко, своими лучиками оно согревало все живое вокруг, порхали разноцветные бабочки, птички пели весёлые песенки (*одеваем колечко на пальчик*). Веселый кузнечик прыгал по тропинке и не заметил, как упал в овраг (*нажимаем пальчиками на шипульки шарика).* Он начал кричать и

звать на помощь. Бабочка кинула травинку, стрекоза листик, жук камушек, божья коровка ракушку, а муравей притащил палочку, вот он то и помог кузнечику выбраться из ямы *(одевание колечка на каждый пальчик*). С тех пор кузнечик стал более внимательным, гуляя по парку.



**Курочка ряба**

Жили-были Дед и Бабка. И была у них Курочка Ряба (*крутим шарик по часовой стрелке).* Нелегко жилось Курочке, заставляли ее работать с утра до ночи. И за водой она ходила, и дрова колола, и печку топила, огород копала, баню топила, а благодарности никакой не было, даже зернышка пшеничного ей не перепадало (*одеваем колечко на пальчик*). Решила она тогда проучить своих хозяев и ушла в лес. Шла она по тропинке и нашла зёрнышки, стала клевать (*стучим пальчиками по* *шипулькам*), оказалось, что хитрая лиса заманила ее к своему домику. Во время дед с бабой спохватились, нет курочки! И пошли ее искать (*катам шарик пальчиком по* *ладони змейкой*). Услышали крик о помощи и поняли, что курочка в беде. Кинулись они на помощь (*катают* *шарик в быстром темпе*). Схватили лису, но плутовка вырвалась и убежала (*сжимаем шарик в ладони*) и убежала. Дед и баба взяли курочку и принесли ее домой, а на следующий день снесла Курочка яичко. Да не простое, а золотое (*крутим шарик по кругу*)

**Волшебные пальчики**

Жили-дружили веселые пальчики (*катание шарика по кругу).* Все время они мерились силой – кто из них сильнее (*сжимаем шарик в ладошке*). Дошло до того, что один пальчик превратился в большого дракона, а другой стал ящерицей (*одеваем кольцо на пальчики*). Ящерицы – это тоже драконы, только совсем маленькие. Дракон пытался растоптать маленькую ящерицу, только была она настолько маленькой, что он даже не смог ее найти (*стучим пальчиком по шипулькам*). Хотел он сжечь ее огнем, да она спряталась за маленький камушек – и даже не заметила пламени. А потом пришел Иван-царевич, схватил ящерку за хвост, да не смог удержать (*сжимаем* *шарик в ладошке*). Откинула она хвостик и убежала. А дракону огнедышащему он наказал с ящерицами хитрыми больше не связываться (*катаем шарик в ладони).*



**Колобок Су – Джок**

Жил – был колобок Су – Джок. Решил он подружиться с ребятами из детского сада. Но взяв его в руки, детишки укололись шипами и оставили шарик лежать в коробочке (сжать шарик в руке, разжать ладошку). Колобок Су – Джок расстроился, наблюдая за играми детей, тайно надеялся на их дружбу. Через некоторое время мальчик Миша снова заинтересовался ярким шариком. Взял его в руки, но шарик выскочил из рук, упал на пол и раскололся на две половинки (прокатить шарик по руке вверх, вниз). Из него выпали пружинки. Дети стали надевать пружинки на пальчики, им не было колко, а было щекотно (надевание колечек на каждый пальчик). Мальчики и девочки с тех пор стали дружить с колобком Су – Джок и брать его на занятия (катание шарика между ладонями, сжатие шарика между пальцами, постукивание пальчиками по шипам шарика).



Это лишь некоторые примеры использования Су-Джок терапии. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению совместной деятельности педагога и детей в детском саду. 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.

Су-Джок шары свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

Таким образом, Су-Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод работы педагога с детьми.

