Су-джок терапия

«Источник знаний находится на кончиках пальцев» – так говорил В. Сухомлинский и мы с вами точно знаем, что развитие мелкой моторики напрямую связано с развитием речи малыша.

Да, да, развитие мелкой моторики осуществляется и с веником в руках! Не стоит чрезмерно жалеть деток, даже имеющих ограничения по здоровью, и не нагружать домашними делами, этим самым мы оказываем медвежью услугу ребенку.

Учитывая, какое значение тренировка «верхних конечностей» имеет для здоровых малышей, то для деток с нарушением речи, задержкой речевого развития эти тренировки приобретают первостепенное значение! Упорные занятия, массаж, пальчиковые забавки помогают справиться с различными коррекционными задачами.

Самое замечательное в наших пальцах то, что они отлично поддаются «дрессировке», даже во взрослом и преклонном возрасте. Занимаясь гимнастикой мозга через упражнения для рук, можно значительно улучшить умственные способности. Разве это не чудо?

Способы развития пальчиков и тренировки мозга.

* Иппликатор Кузнецова – используем в качестве стимулятора важных энергетических точек на ладонях и пальчиках. Просто предлагаем деткам положить ладошки на игольчатый коврик, потрогать иголочки каждым пальчиком. Такое точечное воздействие на кожу рук весьма положительно влияет на здоровье в целом и моторику в частности.
* Криотерапия – аналогично полезно воздействие холода на нервные окончания, который находятся на руках. Делаем разноцветные кубики льда из закрашенной краской или соком воды и даем ребенку для игры. Забава недлительна по времени, но крайне интересная. Из разноцветных кубиков составляем мозаику и стимулируем кончики пальчиков.
* Бисероплетение: во время работы с бисеринками детки учатся задействовать обе ручки, включают мыслительные процессы, когда планируют узор и путь выполнения задуманного узора. Кроме того, работает каждый пальчик, формируется усидчивость, внимание, глазомер.
* Хозяйственные дела: сортировка круп – задание для Золушки, помните? Это занятие – отличный способ натренировать моторику, если не дается бисероплетение, например. Пока вы заняты на кухне, пусть малыш вам поможет, перебрав смешанные крупы. Также предлагайте ребенку отвинчивать крышки бутылок, раскладывать изюминки по тесту, разматывать бечевки, завязывать-развязывать узлы и т.п.
* Хорошо также научить пользоваться прищепками: развешивание пусть кукольной одежды весьма положительно сказывается на тренировке точных и мелких движений пальцами.
* Тренажеры-шнуровки – восхитительная вещь для маленьких пальчиков. Шнуровать собственные кеды далеко не так увлекательно, как забавляться с тренажерами. Поэтому обязательно купите или смастерите нехитрое приспособление с дырочками и шнурками.
* Коллекционирование наклеек – небесполезное занятие, как можно подумать. Судите сами, какой труд для пальчиков: отклеить наклейку от основы и приклеить в специальный альбом!

Хотелось бы добавить, что, если ваш ребенок имеет проблемы со здоровьем, которые мешают его нормальному развитию, то вся ваша жизнь должна быть построена по расписанию. Не стоит уповать на дошкольное, а затем школьное образовательное учреждение, что там ребенка научат говорить, писать, читать… Чем раньше вы начнете заниматься с малышом, тем успешней будет его обучение и социализация в дальнейшем.

Подбирайте занятия, игры соответственно физическим и умственным показателям малыша. Упорно занимайтесь массажем. Используйте все, что есть под рукой: массажные шарики, свои бигуди с ребристой поверхностью, орехи, многогранные карандаши. Пусть с вашей помощью малыш развивает тактильные ощущения и тренирует мозг.

Су-джок терапия - это комплекс приспособлений и рекомендаций по массажу и самомассажу с помощью массажных шариков разного диаметра, покрытых мягкими шипами, и массажных колец.

Тренируя руки, не забывайте о стопах ребенка, на которых тоже есть сотни важных нервных окончаний. Включайте в комплекс ежедневных упражнений массаж и самомассаж стоп. Поверьте, постепенно ребенок активизирует свой мозг, укрепит руки, ноги и по мере своих возможностей освоит речь.

Не забывайте о благотворном воздействии лепки из пластилина и глины на мелкую моторику, вырезание из бумаги, рисование пальчиковыми и акварельными красками.

Реально, вполне реально упорным трудом добиться отличных результатов!

***Картотека упражнений с массажными мячиками для детей дошкольного возраста.***

Цель таких упражнений - развитие мелкой моторики, общей координации и пластичности движений.

Задачи:

* Способствовать закаливанию организма ребенка.
* Воздействовать на биологически активные точки, находящиеся на поверхности ладоней.
* Способствовать развитию мелкой моторики рук.

Хорошая гимнастика для пальчиков, улучшает кровообращение, тонизирует мелкие мышцы на руках.

Одним из способов развития моторики и речи являются упражнения с массажными мячиками. Играть с «ёжиками» можно с  раннего возраста.  Вот упражнения для самых маленьких.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев. Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детях была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава. Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев. Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.

**Упражнения для самых маленьких.**

*«Ёжик»*

Представьте, что к вам в гости пришел ёжик. Все движения выполняются в соответствии с текстом.

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 по тропке убежал,

Нам «Спасибо!» пропищал.

*Ребенок жалеет eжика, гладит, чешет, щекочет. На слова «по тропке убежал» мячик можно катать по столу, коленкам.*

*«Месим тесто»*

Месим, месим тесто – *сжимаем массажный мячик в одной руке.*

Есть в печке место – *перекладываем и сжимаем мяч другой рукой.*

Я для милой мамочки – *сжимаем мяч двумя руками несколько раз.*

Испеку два пряничка – *катаем мяч между ладонями.*

*«Орех»*

*Движения соответствуют тексту.*

Я катаю свой орех

По ладоням снизу вверх.

А потом обратно,

Чтоб стало мне приятно.

Я катаю свой орех,

Чтобы стал круглее всех.

*«Иголки»*

У сосны, у пихты, eлки

Очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник,

Вас уколет можжевельник.

*Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.*

*«Непростой шарик»*

*Движения соответствуют тексту.*

Этот шарик непростой,

Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх, вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

*«Ласковый ёж»*

*Ребенок прокатывает мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте.*

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

**Упражнения для детей с 4 лет**

*«Ёжик»*

Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, - *подбрасываем мячик вверх*

Покатаем и потрем. - *Прокатываем между ладошек*

Вверх подбросим и поймаем, - *опять подбрасываем мячик*

И иголки посчитаем. *- Пальчиками мнем иголки мячика*

Пустим ежика на стол, - *кладем мячик на стол*

Ручкой ежика прижмем - *ручкой прижимаем мячик*

И немножко покатаем… *катаем мячик*

Потом ручку поменяем - *меняем руки*

*«Круги»*

*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.

*«Ласковый ёж»*

*Ребёнок гладит мячиком свои ладошками со словами:*

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

*«Зайцы на лужайке»*

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*

*«Медведи»*

Шла медведица спросонок, - *шагать шариком по руке*

А за нею – медвежонок. - *шагать тихо шариком по руке*

А потом пришли детишки, - *шагать шариком по руке*

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать - *нажимать шариком на каждый палец*

И в тетрадочках писать.

*«Футбол»*

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть друг к другу полукругом. В одну из них вложить мячик (мячик должен быть по размеру ладошки ребёнка). Перекидывать мячик из одной руки в другую, сохраняя положение ладошек. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

*«Лодочка»*

Обе руки локтями прижать к себе. Ладошки повернуть вверх, приняв положение “лодочки”. В одну из ладошек вложить мячик. Перекидывать мячик из одной ладошки в другую, постоянно удерживая исходное положение «лодочка». Когда идет перекидывание мячика, ладошку, которая делает бросок, необходимо слегка поворачивать и стараться, мячик высоко не подкидывать. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребёнком, темп его выполнения можно ускорить.

*«Колючки»*

Ладошку сделать «лодочкой». В нее вложить мячик. С силой сжать ладошку с мячиком. Затем ладошку разжать. На руке должны остаться вмятинки от колючек мячика. Следить за тем, чтобы ребенок старался сжимать мячик одной рукой. Упражнение повторить 8-10 раз одной рукой, потом тоже повторить другой рукой. Потом можно предложить выполнить это упражнение двумя руками сразу же. Чтобы ребенок понял, с какой силой

необходимо сжимать мячик, взрослый сначала сам выполняет это упражнение, демонстрируя ребенку вмятинки на своей ладошке от колючек мячика. Обратите внимание ребенка на то, что при правильном выполнении этого упражнения, ему будет больно. Это делается для того, чтобы ребенок почувствовал момент, когда у него рука напряжена (сжимает мячик и при этом ему больно), а когда рука расслаблена и мячик свободно лежит в ладошке.

*«Скатаем шарик»*

1 вариант

Обе руки локтями прижать к себе. Пальцы ладошек плотно сжаты друг с другом и напряжены. На левую ладошку положить мячик, сверху прикрыть его другой ладошкой. Делать круговые движения верхней ладошкой по нижней как при лепке шарика из пластилина. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. Упражнение выполнять внутренней частью ладошки, а не пальцами!!! Затем поменять положение рук.

2 вариант

Локти поставить на стол, ладошками напротив друг друга. Между ними вложить мячик. Делать движения обоими ладошками вверх-вниз. Следите, чтобы пальцы обеих рук были сжаты плотно друг с другом и напряжены. При выполнении упражнения локти держать на столе. Упражнение выполнять в одинаковом темпе. Как только упражнение будет усвоено ребенком, темп его выполнения можно ускорить.

*«Прокати по ладошке»*

Локоть левой руки прижать плотно к себе, кисть руки развернуть ладошкой вверх. Пальцы плотно сомкнуты между собой. Положить на ладошку мячик, второй рукой накрыть мячик. Пальцы верхней ладошки плотно сжаты между собой. Производить движения верхней ладошкой вперед-назад по длине всей ладони. Следить, чтобы во время выполнения этого упражнения у ребенка не поднималось плечо. То же повторить другой рукой. Упражнение выполнять не торопясь, с хорошей амплитудой движения. Такие упражнения проводятся, когда мячик катают по тыльной стороне ладони. При этом ладошка лежит на столе, тыльной стороной кверху.

*«Горка»*

Руку положить на колено, ладошкой кверху. Пальцы плотно сжаты между собой. На руку положить мячик. Другой рукой начинать поднимать мячик до шеи. Затем мячик слегка прижать наклоненной головой. Подержать на счет до 5, а затем «спустить» мячик вниз. Счет постепенно увеличить до 10. То же упражнение выполняется другой рукой. Важно проследить за тем, чтобы ребенок прокатил мячик по всей длине руки.

Это же упражнение можно выполнить, повернув одну руку тыльной стороной ладошки кверху. Можно выполнять упражнения ногами, сидя на стуле.

*«Будь здоров»*

Мячик положить на пол. Одну ногу положить сверху мячика. Другая нога стоит плотно на полу. Сесть ровно, спину прижать к спинке стульчика. Катать мячик ногой вперед-назад, не торопясь. Затем, то же движение выполняется другой ногой. Это упражнение можно выполнять двумя ногами, катая мячик поочередно, либо обеими ногами одновременно. Как вариант, можно делать круговые движения одной ногой, затем другой. Упражнение выполняется в медленном темпе с хорошей амплитудой движения. Упражнение можно выполнять двумя ногами сразу же либо поочередно, либо обеими ногами одновременно.

*«Горка»*

Снять с ног обувь. Сесть на стульчик. Одна нога стоит плотно на полу, а другая прямо выставлена вперед, носок вытянуть. Мячик взять в противоположную от выставленной ноги руку. Этой рукой начать поднимать мячик по ноге вверх. Накрыть мячик рукой и подержать его на счет до 5, затем «спустить» его по горке вниз. То же упражнение повторить с другой ногой. Затем увеличить счет до 10. Упражнение выполняется не торопясь, с хорошей амплитудой движения.

**Упражнения для детей 6-7 лет**

*«Солдаты»*

Обе руки локтями плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять круговые движения сначала кистью одной руки, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Круговые движения выполняются к себе и от себя. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками одновременно.

*«Тренировка»*

Обе руки локтям и плотно прижать к себе. Взять мячик в одну руку. Выполнять движения кистью руки вперед-назад, затем мяч переложить в другую руку и выполнять то же упражнение. Движения выполнять медленно, не торопясь. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения, темп можно увеличить. Следить, чтобы ребенок не поднимал плечо. Когда ребенок усвоит правильность выполнения упражнения одной рукой, можно ему предложить выполнить то же упражнение двумя руками поочередно, либо одновременно.

Руки при выполнении некоторых упражнений можно ставить на стол. Высота стола должна быть такой, чтобы ребенок сидел за столом ровно, не горбясь.

"Развиваем мелкую моторику малышей"

( упражнения из книги Ермаковой И. А.)

**Массаж ладоней и пальцев рук колючим массажным мячиком**

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

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

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

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

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

*Упражнение №1*

Ежик в руки мы возьмем, (берем массажный мячик)

Покатаем и потрем. (катаем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (подбрасываем вверх и ловим)

И иголки посчитаем. (пальчиками одной руки нажимаем на шипы)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем … (ручкой катаем мячик)

Потом ручку поменяем. (меняем ручку и тоже катаем мячик)

*Упражнение №2*

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик)

И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой)

Помассируем бока. (катаем между ладошек)

Ежика в руках кручу, (пальчиками крутим мячик)

Поиграть я с ним хочу.

Домик сделаю в ладошках – (прячем мячик в ладошках)

Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе)

*Упражнение №3*

Я мячом круги катаю, (Движения выполняются по тексту)

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошки,

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк!

Мяч катаю между рук!

*Упражнение №4*

Я мячом круги катаю, (катаем мячик между ладонями круговыми движениями)

Взад вперед его гоняю, (гоняем мячик между ладонями по столу)

Им поглажу я ладошку, (гладим одну ладошку мячиком)

Будто бы сметаю крошку, (гладим другую ладошку мячиком)

И помну его немножко, (сжимаем мячик одной рукой)

Как сжимает лапу кошка. (меняем и сжимаем мячик другой рукой

*Упражнение №5*

Ежик, ежик – чудачок

Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед – назад)

Встал с утра, и в лес – гулять, (поднять руки вверх)

Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз)

Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу)

И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатать мяч по шее)

Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед)

Тихо листьями шурша. (прокатываем мяч по другой коленке назад)

А навстречу скачет зайка,

Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик)

В огороде чьем – то ловко

Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

*Упражнение №6*

Этот шарик не простой (Движения выполняются по тексту)

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.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!

*Упражнение №7*

Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями)

Нет ни головы, ни ножек.

По ладошкам он бежит

И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками)

И пыхтит, пыхтит, пыхтит

Бегает туда, сюда! Мне щекотно? (движения мячом по пальчикам)

Да, да, да!

Уходи, колючий еж, (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

В темный лес, где ты живешь!

*«Иголки»*

Ребенок катает мяч между ладонями, по запястью, ножкам и т.д. сначала медленно, а потом ускоряя темп.

У сосны, у пихты, ёлки,

Очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник,

Вас уколет можжевельник.

Испечем мы каравай.

Месим, месим тесто,

(Сжимаем мяч, мяч в правой руке)

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

Испечем мы каравай,

(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)

Перекидывай, валяй!

(катаем мяч между ладошками)

*Пальчиковая игра «Домик» (с шариком)*

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

В этом домике пять этажей: (катаем шарик по ладони)

На первом живет семейство ежей, (надавливаем поочередно на каждый пальчик)

На втором живет семейство зайчат,

На третьем - семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова - очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно спуститься: на пятом сова,

На четвертом синица,

Бельчата на третьем,

Зайчата - втором,

На первом ежи, мы еще к ним придем.

«Здравствуй, мой любимый мячик!»

-Скажет утром каждый пальчик. (Удержать мяч указательным и большим пальцем, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцем)

*Пальчиковая игра «Мячик - ёжик» (с шариком)*

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем

на левой.

Ежик колет нам ладошки, (катаем шарик в разных направлениях)

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет – (шариком ударяем по ладошке)

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем (прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем (пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем… (катаем мячик по столу)

Потом ручку поменяем (меняем руки)

*Пальчиковая игра «Медведи» (с шариком)*

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем

на левой.

Шла медведица спросонок, (шагать шариком по руке, надавливая)

А за нею – медвежонок (шагать тихо шариком по руке)

А потом пришли детишки, (шагать шариком по руке в быстром темпе)

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать, (нажимать шариком на каждый палец)

И в тетрадочках писать.

*Пальчиковая игра «Черепаха» (с шариком)*

Шла большая черепаха (дети катают Су-Джок между ладоней)

И кусала всех от страха,

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).

*Пальчиковая игра «Игрушки» (с шариком)*

На большом диване в ряд (поочередно катаем шарик к каждому пальчику, начиная с большого)

Куклы Катины сидят:

Два медведя, Буратино,

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять (надавливаем шариком на кончики пальцев)

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать.