

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Иркутска детский сад № 186 (МБДОУ г. Иркутска детский сад №186) 664057, г. Иркутск, проспект Жукова, 24, тел/факс (395)235-04-71, адрес эл. почты : ds186irk@mail.ru

Программно-методическое сопровождение
образовательного процесса по оздоровительной
работе - «Минутка здоровья»:
игры с су-джок шарами

Авторы: Мусинцева М.М., Терских Н.В., воспитатели

В своей работе с детьми мы используем такую нетрадиционную технологию – как «Су-джок терапия». Приемы Су - Джок терапии используем с целью общего укрепления организма, для развития речи детей, для развития мелкой моторики пальцев рук, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определенном ритме.

("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Согласно учению восточных целителей, которое пользуется популярностью уже много веков, активные точки, расположенные на пальцах рук и стоп, отвечают за правильную работу различных внутренних органов (например, мизинец – сердце, безымянный – печень и почки, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека, а также тесно связаны с эмоциональной и волевой сферой.

Цели:

- Общее укрепление организма с помощью массажа кистей рук шариком Су-джок;
- Развивать мелкую моторику детей с помощью шариков Су-Джок;
- Корректировать и развивать речь с помощью использования Су – Джок терапии.

Задачи:

- Воздействовать на биологически активные точки по системе Су –Джок, с целью укрепления организма;
- Стимулировать речевые зоны коры головного мозга;
- Развивать мелкую моторику пальцев рук.

Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком (Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом) Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

И следующий прием это:

Массаж эластичным кольцом (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. 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 пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Существует множество игровых стишков, игр для данной технологии. Вот некоторые из них, которые мы используем в своей работе с детьми.

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. /они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат/

Игровые упражнения в стихах

«Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик наш.

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём.

И к другому перейдём.

Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.

«Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров ты, пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

Массажировать и закреплять название пальцев.

«Крючочки»

Как наш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.

«Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий шарик мой.
Подружись сейчас со мной.

Шарик на ладони катать каждым пальчиком.

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук.

«Кольцо»

Мы научим пальчик свой

Кольцо надеть одной рукой.

«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.

«Пинцет»

Дружат пальчики, не тужат

Им пинцет очень нужен.

Эй, кто ловкий, не зевай

Пинцетом шарик поднимай.

Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим - указательным, указательным - средним, средним - безымянным, безымянным - мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой.

«Ловкие пальчики»

Я вам шарик покажу.

Двумя пальцами держу.

Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.

«Друзья»

Вместе пальчики друзья.

Колечко катим, ты и я.

Надевать кольцо на два больших, на два указательных, на два средних, на два безымянных, на два мизинца.

«Кручу - верчу».

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т. д.

«Прыжки»

Пальчик мой по кочкам, прыг.

Он хороший ученик.

Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам.

Волшебный шарик

Этот шарик непростой, -(любуюемся шариком на левой ладоньке)

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

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик горизонтально)

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, 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 ручку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем. (Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В ручку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем. (Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём,

Заниматься мы начнём.

(Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки, грецкий орех и тд., главное, чтобы в конце занятия обязательно появился сюрприз: наклейка, конфета, мелкая игрушка (зависит от фантазии и возможностей взрослых).

СКАЗКА «ЁЖИК»

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. Поочерёдно 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 ягодку 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).

Приключения Ёжика

К

Свернулся ёжик клубком -

Покатился кувырком.

По ямкам и кочкам.

По тропкам и мосточкам.

Мимо ёлок и клёнов,

Мимо кедров зелёных.

По мягкой травке.

По жёсткому песку.

Глубокого оврага

Крутому бережку.

Вокруг горок и бугорков.

Вдоль речек и ручейков.

Мимо белки с шишкой.

Мимо косолапого мишки.

Мимо кукушки.

И остановился на опушке.

С

Ёжик утром проснулся,

Солнышку улыбнулся.

Чистой росой умылся,

Вкусной сушкой подкрепился.

Ес-ес-ес, ес-ес-ес,

Отправился гулять в лес.

В лесу с лисой повстречался.

Лису сильно испугался.

Са-са-са, са-са-са.

Ох, не съела бы лиса.

От испуга свернулся клубком,

Покатился с бугра кувырком.

Сы-сы-сы, сы-сы-сы,

Покатился скорей от лисы.

Катился, катился

И под кустом притаился.

Посидел, посидел под кустом.

В свою норку пустился бегом.

Ж

Идёт ёжик по дорожке

К своему дружку ужу.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу

К своему дружку ужу.

Жа-жа-жа, жа-жа-жа

День рожденья у ужа.

Уж позвал к себе на ужин

Жабу, ёжика, стрижа.

Жи-жи-жи, жи-жи-жи

Ёжик весело бежит.

Жу-жу-жу, жу-жу-жу

Пирожок несёт ужу.

Пирожок с черникой

И свежей ежевикой.

З

Ёжик в деревню забрёл,

Увидел зелёный забор.

За забором пёс Трезорка

Заливался лаем звонко.

А коза и козлятки

Занимались зарядкой.

А Зоя садила розы

Возле кудрявой берёзы.

А Лиза забывудки

Возле Трезоркиной будки.

А бабушка Зина

Корзину взяла,

По землянику пошла.

И ёжик за ней засеменял -

Он тоже землянику любил.

Ш

Ша-ша-ша, ша-ша-ша,

Шёл ёжик неспеша.

Ша-ша-ша, ша-ша-ша,

К мышатам-малышам.

К мышонку Паше

И мышке Маше.

Их мама-мышка

Напекла пышки.

Ши-ши-ши, ши-ши-ши,

Вышли пышки хороши.

Шёл ёжик, шёл,

Носиком повёл -

Унюхал Мышкины пышки,

Побежал вприпрыжку.

Ош-ош-ош, ош-ош-ош

Очень запах был хорош.

Л

Лодка по волнам плывёт,

Лодка ёжика везёт.

Ёжик в лодке сладко спал.

Ёжик с лавочки упал.

Покатался, покатался,
Покатался, покатался,
Вновь на лавочку поднялся.

Волна лодку подхватила,
С боку на бок наклонила.

Ёжик тоже наклонился,
Вновь упал и покотился.

Долго лодочка плутала.

Долго ёжика катала.

Наконец-то доплыла.

Ёжик выскочил из лодки

И запел: ла-ла-ла-ла!

Р

Ру-ру-ру, ру-ру-ру,

Проснулся ёжик поутру.

Выбрался из норки,

Пробежался вокруг горки.

Попрыгал, покружился,

В ручейке умылся.

Позавтракал черникой

И красной брусникой.

Побежал к другу бобру

Играть в новую игру.

Ра-ра-ра, ра-ра-ра,

На пути стоит гора.

Ёжик на гору забрался.

С горы скатиться собрался.

Свернулся в клубок.

По кочкам прыг да скок.

Прикатился к запруде бобра.

Ура! Ура! Ура!

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)

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.

При массаже пальцев эластичным кольцом, дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, сначала на правую затем на левой руке, 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.

Тема «Овощи»

У девчушки Зиночки овощи в корзиночке,

Дети делают ладошку «корзиночкой» и катают шарик

Вот пузатый кабачок положила на бочок,

Перец и морковку уложила ловко,

Помидор и огурец.

Дети одевают колечко на пальцы, начиная с большого.

Наша Зина – молодец!

Показывают большой палец.

Тема «Фрукты».

Этот пальчик – апельсин, он, конечно, не один.

Этот пальчик – слива, вкусная, красивая.

Этот пальчик – абрикос, высоко на ветке рос.

Этот пальчик – груша, просит. «Ну – кА, скушай!»

Этот пальчик – ананас,

Дети поочередно разгибают пальчики из кулачка, одевая колечко.

Фрукт для вас и для нас.

Дети катают шарик по ладошке.

Тема «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 несу с собой.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

А мухомор не понесу, пусть останется в лесу!

Большой палец левой руки оставляют, грозят ему.

Тема «Поздняя осень».

Солнышко греет уже еле – еле, перелетные птицы на юг улетели,

Голы деревья, пустынные поля,

Первым снежком принакрылась земля.

Река покрывается льдом в ноябре –

Поздняя осень стоит на дворе.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «Ягоды».

Ягоды – крыжовник, клюква, черника, брусника,

Малина, клубника, шиповник, смородина и земляника

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Запомнил ягоды я наконец. Что это значит?

Поднимают плечи, удивляются.

Я – молодец!

Большой палец вытягивают вперед.

Тема «Мебель».

Мебель я начну считать. кресло, стол, диван, кровать,

Полка, тумбочка, буфет, шкаф, комод и табурет.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Вот сколько мебели назвал.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «Одежда».

Постираю чисто, с толком.

Дети делают движения кулачками, имитирующие стирку.

Рубашку, кофту, платье, юбку, сарафан и майку,

А ещё футболку, джинсы, свитерок и брюки.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Вот устали мой руки!

Встряхивают обе руки.

Тема «Посуда».

Девочка Иринка порядок наводила.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Девочка Иринка кукле говорила.

«Салфетки должны быть в салфетнице,

Масло должно быть в масленке, хлебушек должен быть в хлебнице,

А соль, конечно, в солонке!»

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема «Дикие звери зимой»

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

Спят зимою бурундук, колючий ёжик и барсук.

Только зайныке не спится – убегает от лисицы.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Мелькает он среди кустов, напетлял и был таков.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «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 одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема «Зимние забавы»

Что зимой мы любим делать.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

В снежки играть, на лыжах бегать,

На коньках по льду кататься, вниз с горы на санках мчаться.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема «Транспорт»

Будем мы с тобой играть, будем транспорт называть

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Автомобиль и вертолет, трамвай, метро и самолет,

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Пять пальцев мы в кулак зажем,

Пять видов транспорта мы назовем.

Дети сжимают пальцы в кулачок.

Тема «Животные жарких стран».

За мамой слонихой шагает слоненок,

За крокодилихой – крокодиленок,

За львицей шагает маленький львенок,

За верблюдицей бежит верблюжонок,

За зеброй спешит полосатый зебренок,

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

За кем же торопится каждый ребенок.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «Животные Севера»

Тепы – тяпы, тепы – тяпы,

Это ласты, а не лапы.

У тюленей ласты эти

Носят мамы, папы, дети.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «Дикие животные весной»

Это зайчонок, это бельчонок, это лисенок, это волчонок,

А это спешит, ковыляет спросонок бурый, мохнатый,
Смешной медвежонок.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с
мизинца правой руки.

Тема «Домашние птицы».

Есть у курицы цыпленок, у гусыни есть гусенок,

У индюшки – индюшонок,

А у утки есть утенок.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с
мизинца правой руки.

У каждой мамы малыши

Все красивы, хороши!

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «Домашние животные».

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья. поросятами!

Довольна коза своими козлятами,

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с
мизинца правой руки.

А я довольна своими ребятами!

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «Перелетные птицы».

Тили – тели, тиле – тели,

С юга птицы прилетели!

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Прилетел к нам скворушка – серенькое перышко.

Жаворонок, соловей, торопились, кто скорей.

Цапля, лебедь, утка, стриж, аист, ласточка и чиж –

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Все вернулись, прилетели,

Песни звонкие запели!

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Тема «Подводный мир».

Посмотри скорей вокруг!

Что ты видишь, милый друг.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Здесь прозрачная вода, плывет морской конек сюда,

Вот медуза, вот кальмар, это рыба шар.

А вот расправив восемь ног,

Гостей встречает осьминог.

Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.

Тема «Насекомые».

Дружно пальчики считаем – насекомых называем.

Дети катают Су – Джок между ладонями.

Бабочка, кузнечик, муха, это жук с зеленым брюхом.

Это кто же тут звенит, ой, сюда комар летит!