**Методическая разработка**

**Самомассаж рук с использованием колючих мячиков**

**и шариков Су-Джок**

**(Здоровьесберегающие технологии: Су-Джок терапия)**

**Подготовила**

**учитель-логопед**

**МДОУ «Детский сад №97»**

**Носкова Е.Е.**

**Ярославль, 2021г.**

Уровень развития мелкой моторики детей оказывает влияние на развитие речевой функции, мыслительных операций, формирование межполушарного взаимодействия. Игровые упражнения с использованием массажных мячиков улучшают точность, переключаемость и координацию движений, а также стимулируют биологические активные точки нашей руки. Массаж Су-Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, уравновесить его психоэмоциональное состояние, привести в норму процессы возбуждения и торможения. Помогая избавиться от гиперактивности, упражнения с шариками и пружинками тренируют усидчивость и умение концентрировать внимание. Авторские стихи, используемые при выполнении массажных движений, способствуют развитию темпо-ритмической стороны речи, повышают интерес к занятию.

|  |  |
| --- | --- |
| **Грибники**  Утром встали рано и корзинки взяли,  В лес мы за грибами быстро побежали. Лисичек собрали штук – десять,  Набрали волнушек немножко,  Два белых попались под елкой,  Маслят мы нашли у дорожки.  Ура! Корзинку с грибами  Мы отнесем своей маме. | *Катаем шарик между ладонями* *круговыми движениями.*  https://e7.pngegg.com/pngimages/241/584/png-clipart-fruit-decor-apple-auglis-orange-apple-dried-fruit-food.png *На каждую строку одеваем и снимаем пружинку с пальца.*  *Катаем шарик между ладонями*  *круговыми движениями.* |
| **Дождик**  Кап-кап дождь идет  Капают дождинки.  Гряз и лужи у ворот,  Не пройти Маринке. | *Руки с массажными мячиками* *«шагают» по столу.*  *Катаем мячики одновременно*  *Вперед-назад по столу.* https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=887885945ad2249076eed5bc1e3baf90-l&ref=rim&n=13&w=1080&h=1080 |
| **Андрюшкины игрушки**  Есть игрушки у Андрюшки,  Если хочешь – посмотри:  Тут конструктор есть в коробке,  Вот стоят богатыри,  Танки, лодочки, машинки  И солдатиков не счесть,  А на самой верхней полке  Даже кукла с мишкой есть. | *На первые две строки катаем шарик Су-Джок между ладонями круговыми движениями, затем надеваем и снимаем пружинки с пальцев.* https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=a752fc52aa05cc92f32b469fcc4df365-l&n=13 |
| **Петух**  Тух-тух, тух-тух  Ходит по двору петух.  За порядком он следит  И хохлаткам говорит:  «Вы хохлатушки мои,  Курочки рябые,  За цыплятами смотрите,  Деток лучше берегите.  Коршун в небе пролетел,  Он цыплят украсть хотел». | https://creazilla-store.fra1.digitaloceanspaces.com/cliparts/5736/cock-clipart-md.png *Руки с массажными мячиками* *«шагают» по столу.*  *Сжимаем массажный мячик, разжимаем и удерживаем на раскрытой ладони под ритм стихотворения.*  *Удерживаем мячики руками и «машем крыльями».* |
| **Колючий мячик**  Мы мячик колючий  В ладошках катаем.  Похож он на ежика  Точно мы знаем,  На дикобраза,  Немножко на елку  И колется также  Как в нитках иголка. | *https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/04a3/00090552-5076d6dd/img5.jpgКатаем массажный мячик между ладонями прямыми движениями, затем круговыми. Перекладываем из одной руки в другую.* |
| **Силачи**  Раз, два, три, четыре  Буду всех сильней я в мире,  Буду в цирке выступать,  Буду штангу поднимать. | https://1.bp.blogspot.com/-RaOz2dVMGJ8/YGIP84n5tJI/AAAAAAAACWs/dCI_YpG_B7w7hMytXL30pSFOlCNe7MRdgCLcBGAsYHQ/s1200/circus-podborka-igr-i-uprajneniy-4.jpg *Сжимаем и разжимаем массажные мячики, ритмично поднимаем руки вверх.* |
| **Комарик**  Вечер поздний наступил,  Погасили свет.  Нам комарик пропищал:  «Всем привет! Привет!»  Посвети фонариком.  Поищи комарика. | https://fsd.multiurok.ru/html/2017/03/06/s_58bd2b64cc7b3/580796_12.jpeg*Поочередно надеваем и снимаем пружинки с пальцев. На последнюю строчку прячем пружинку в кулачке.* |
| **Мячики – ежики**  Покатаем мы немножко  Мячик ежик по ладошкам:  По одной ладошке,  По другой ладошке,  Правой ручкой -хвать,  Левой ручкой -хвать,  Правой – левой, правой – левой.  По лесной дорожке  Побежал наш ежик.  Говорим ему: «Стоп».  Остановился.  В другую сторону:  По лесной дорожке  Побежал наш ежик.  Говорим ему: «Стоп».  Остановился. | https://img2.freepng.ru/20190426/iwp/kisspng-clip-art-hedgehog-openclipart-free-content-portabl-5cc296e4f1e627.8784110615562564849908.jpg*Катаем колючий шарик прямыми движениями по кистям рук, круговые движения по одной, затем по другой ладони.*  *Перекладываем из одной руки в другую и сжимаем мячик.*  *Крутим кончиками пальцев к себе и от себя.*  *Останавливаем движение после команды.* |
| **Паутинка**  Паутинку паучок  Сплел из нитки тонкой.  Паутинку паучок  Прикрепил на елку.  - Ветер елку не качай,  Паутинку не ломай. | *Катаем шарик Су-Джок по рукам поперечными движениями от пальцев к запястью, меняя рабочую руку.*  https://gidrukodeliya.ru/sites/default/files/styles/780w/public/photoart/2kak_narisovat_pautinu_1.png*Катаем вперед назад, держа руки у правого, затем у левого плеча.* |
| **Ловкие ручки**  Мячик быстро я катаю,  Левой, правой подгоняю,  Вверх подброшу и поймаю.  Руки ловкие, я знаю! | https://www.culture.ru/storage/images/ee5277023a0f6bf6a759578c7df94f33/30eddf720116e7f7a0ecf269271046cd.png *Катаем мячик по столу из одной руки в другую, Подбрасываем и ловим, перекладываем из одной руки в другую, сжимая.* |
| **Зимние месяцы**  Долго мы декабрь ждали  Зиму он для нас открыл,  Все дороги и тропинки Он для нас припорошил.  В январе чудесный праздник:  Отмечаем Новый год:  Там хлопушки и подарки  И под елкой хоровод.  Идет зима, метель, мороз, И снега горы во дворе.  А День Защитников страны  Мы отмечаем в феврале. | https://e7.pngegg.com/pngimages/122/346/png-clipart-snowflake-snowflake-blue-presentation.png *Поочередно надеваем и снимаем пружинку с пальцев одной и другой руки.* |
| **Весенние месяцы**  Ура! Ура! Идет весна!  В окошко светит солнце.  Бежит ручей, звенит капель  И пляшет в луже воробей.  Март, апрель и теплый май  Месяцы весны ты знай! | https://proprikol.ru/wp-content/uploads/2021/01/kartinki-solnyshko-40.jpg *Поочереди поднимаем руку с массажным мячиком вверх, катаем мячики по столу одновременными ассиметричными движениями, стучим мячиками по столу, выполняем одновременные симметричные движения вперед – назад.* |
| **Летние месяцы**  Зеленый, солнечный июнь.  Он лето начинает,  Своим теплом и красотой  Нас в отпуск зазывает.  В июле жарко. Ты, дружок,  У речки не скучай.  Ну а наступит август  Поспеет урожай  И ягоды, и яблоки,  Капуста, огурец.  Кто летом набирался сил,  Тот будет молодец! | https://img2.freepng.ru/20180620/ojr/kisspng-rainbow-clip-art-5b2ac48e544569.7177843815295294863452.jpg  *Катаем шарик Су-Джок в руках, поочередно надеваем и снимаем пружинку с пальцев.* |
| **Осенние месяцы**  Начало осени – сентябрь  Грибами одарил.  Октябрь волшебной кистью  Весь лес озолотил.  И вот уже ноябрь настал,  И холодом своим  Последний с клена лист сорвал, И закружился с ним. | https://veils.ru/wa-data/public/shop/products/02/72/7202/images/13702/13702.750x0.jpg *Пружинки из шарика Су-Джок поочередно надеваем и снимаем с пальцев.* |

В данной работе использованы картинки: [**pngegg.com**](https://www.pngegg.com/ru/png-cpssh), [**www.instagram.com**](https://www.instagram.com/p/CB2uiDXJVZs/), [**dreamstime.com**](https://ru.dreamstime.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D1%8F%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85-%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%B0%D1%85-image104745041), [**creazilla.com**](https://creazilla.com/ru/nodes/5736-petuh-clipart), [**infourok.ru**](https://infourok.ru/prezentaciya-po-teme-tolerantnost-2013194.html), [**mbdouds208.blogspot.com**](http://mbdouds208.blogspot.com/2021/03/blog-post_29.html), [**freepng.ru**](https://www.freepng.ru/png-pbxmw7/), [**freepng.ru**](https://www.freepng.ru/png-w22p77/), [**n-nu.ru**](https://n-nu.ru/podelki/kak-narisovat-pautinu-jetapy-shagi-i-osobennosti-2/), [**phonoteka.org**](https://phonoteka.org/14572-fon-dlja-palchikovoj-gimnastiki.html), [**pngegg.com**](https://www.pngegg.com/ru/png-beymq), [**proprikol.ru**](https://proprikol.ru/kartinki/kartinki-solnyshko-55-foto.html), [**freepng.ru**](https://www.freepng.ru/png-y1inbu/), [**veils.ru**](https://veils.ru/product/klenovyy-list-oranzhevyy-2943900/).