

Методические рекомендации для педагогов и родителей по применению оздоровительного массажа Су-Джок в инклюзивном образовании

Аннотация.

Данные методические рекомендации содержат теоретические аспекты в области Су-Джок терапии и методические рекомендации по использованию специальных массажёров в организации воспитательно-образовательного процесса с детьми с особыми образовательными потребностями. Они предназначены для педагогов детского сада (*воспитателей, инструктора физической культуры, учителя-логопеда, педагога – психолога*) и родителей

Рекомендации помогут педагогам ДОО организовать образовательную деятельность, индивидуальную работу, совместную деятельность в режимных моментах с использованием тренажёра Су-Джок.

В ходе работы с инновационной методикой Су-Джок терапия, разработаны конспекты консультации и мастер классы для родителей и воспитателей, оформлены картотеки (утренняя гимнастика, пальчиковые игры, гимнастика после сна, речевые и дидактические игры) с использованием Су-Джок.

Пояснительная записка.

В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей. Наметилась тенденция снижения качества здоровья (*растёт число детей с отклонениями со стороны центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, заболеваний верхних дыхательных путей и др.*). Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста остается актуальной и требует поиска новых подходов к ее решению.

Неблагоприятные экологические и социальные факторы негативно сказываются на физическом, духовном, психологическом и эмоциональном

здоровье детей. С каждым годом увеличивается число детей с ограниченными физическими и психическими возможностями.

Так одной из актуальных идей дошкольной педагогики стало внедрение в практику работы по воспитанию и обучению детей с особыми образовательными потребностями (*инклюзивное образование, которое включено в единую государственную систему образования России*).

Инклюзивное образование – эта система образования подразумевает равноправное восприятие всех детей и внедрение индивидуального подхода к обучению, учитывая особенности каждого ребенка. Смысл инклюзии – не просто поместить ребенка в обычный класс или группу, это нужно таким образом изменить организацию пространства, в котором находится ребенок, а также учебный процесс, чтобы полностью вовлечь ребенка в социум.

Особые образовательные потребности – это условия развития ребенка, которому требуются особые пути, чтобы достичь тех задач развития культуры, которые при обычных условиях выполняются стандартными способами, укоренившимися в современной культуре.

В последнее время мы часто слышим о мелкой моторике и необходимости ее развития. С каждым годом наблюдается рост числа детей с нарушениями общей, мелкой моторики и речи, особенно у детей с особыми образовательными потребностями.

Ученые доказали, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Именно величина проекции кисти руки и ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать кисть руки как "орган речи", такой же, как артикуляционный аппарат.

В связи с этим, было выдвинуто предположение о существенном влиянии тонких движений пальцев на формирование и развитие речевой функции ребенка. Поэтому, чтобы научить ребёнка говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук, или мелкую моторику.

В настоящее время известно множество способов развития моторики детей дошкольного возраста, но так как нетрадиционные формы и средства работы с детьми привлекают всё большее внимание я решила использовать в своей работе Су – Джок терапию

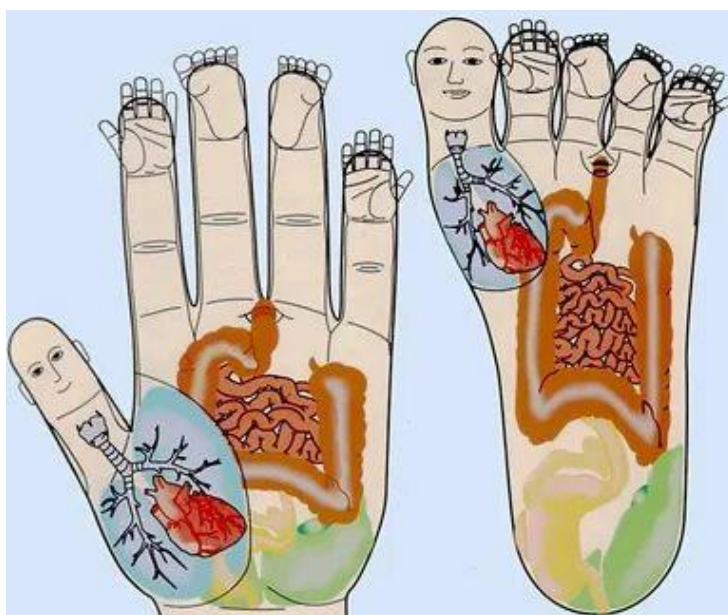
Су- Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии в работе с детьми с особыми образовательными потребностями являются:

- высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект;
- абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред;
- универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях, не требует больших затрат;
- простота применения – для получения результата регулярно проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су–Джок шариков;
- самомассаж можно проводить как индивидуально, так и с группой детей;
- можно использовать многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;

- самомассаж может быть включен в любое занятие.

Таким образом, целью составления методических рекомендаций стало оказание методической помощи педагогам и родителям в организации воспитательно-образовательного процесса с детьми с особыми образовательными потребностями с использованием тренажера Су-Джок.



Овладение опытом работы с Су-Джок в инклюзивном образовании поможет решить ряд следующих проблем

- нормализовать мышечный тонус, стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус;
- совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать память, внимание, мелкую моторику.

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

-укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов;

-уравновесить психоэмоциональное состояние. Массаж Су- Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться;

-повысить иммунную защиту организма;

-стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления;

-подготовить руку будущего школьника к письму.

Наблюдения показывают, что у детей с особыми образовательными потребностями после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия, значительно улучшается координация движений, психомоторика, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения.

Новизна методических рекомендаций связана с новизной самого метода Су - Джок терапии, разработанного в конце XX века и впервые опубликованного его автором, профессором Гак Чжэ Ву; в использовании в игровой форме париков- массажёров Су- Джок с целью общего укрепления организма, улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук технологии Су- Джок.

Содержание.

Су – Джок тренажёры – это парики, включающие в себя две кольцевые пружины. Сами парики, и колечки используются при пальчиковой гимнастике. С помощью паров – «ёжиков» 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 психоречевому развитию.

Техника выполнения.

Формы работы с Су-Джок:

- массаж специальным париком (массаж кистей и пальцев рук, массаж стоп);
- массаж эластичным кольцом (массаж пальцев рук);

Рассмотрим подробнее **приёмы работы с париком**

- удерживать парик на расправленной ладони каждой руки;
- сжимать парик в кулачок, надавливая 5-10 сек, а затем раскрывать ладонь, полностью разводя пальцы в стороны и удерживать в центре ладони 5-10 сек;
- каждым пальчиком надавливать на иголки парика каждой руки;
- надавливать цепотью каждой руки на иголки парика;
- сжимать парик кончиками пальцев каждой руки;
- прокатывать парик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти;
- круговые движения парика между ладонями;

- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;
- вращение шарика кончиками пальцев;
- сжимание шарика между ладонями;
- сжимание и передача из руки в руку;
- подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями



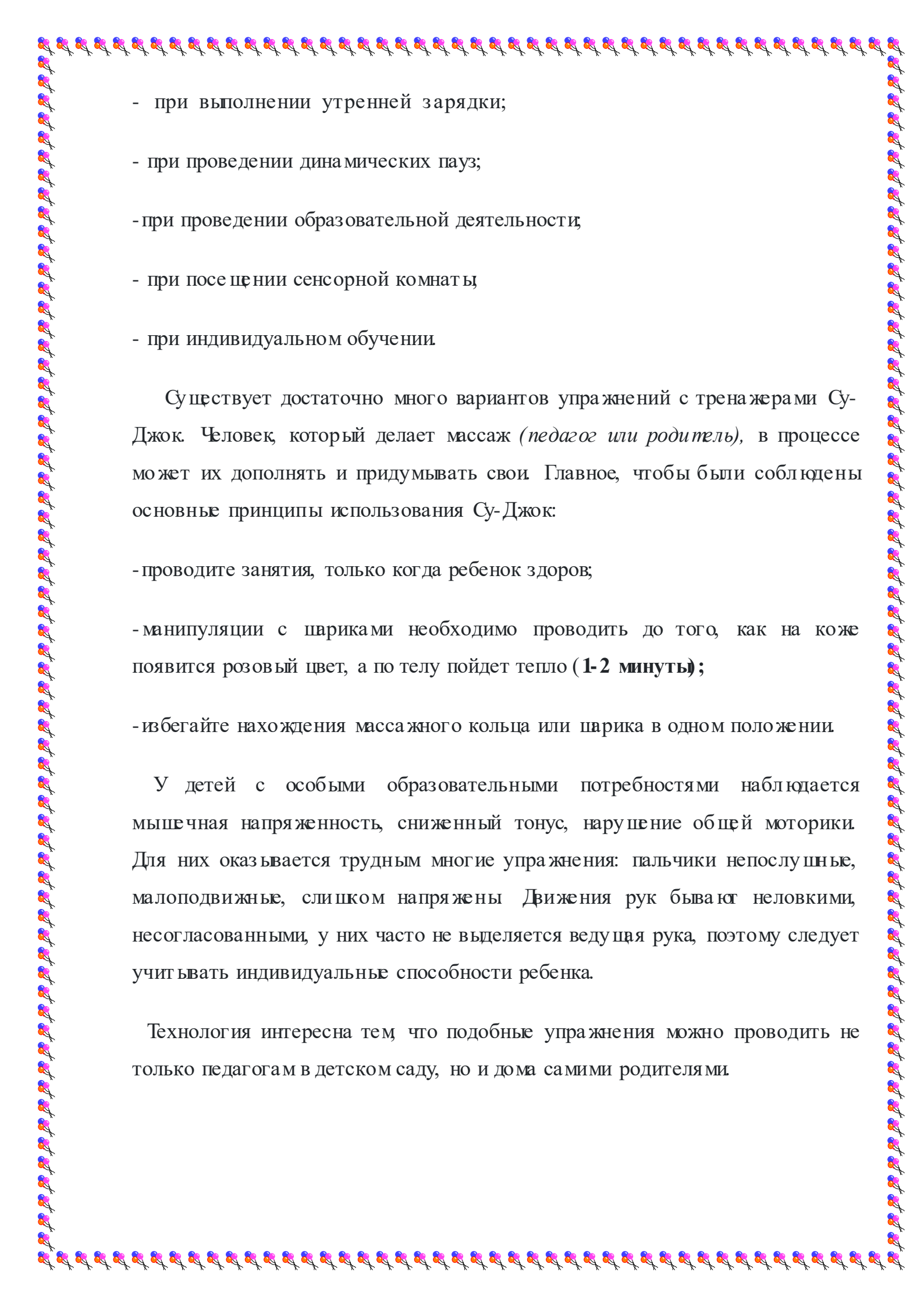
Приёмы работы с эластичным кольцом

Пружинка надевается на пальчики ребенка, и прокатываются по ним от кончика до основания, массируя каждый палец до легкого покраснения. Упражнения с кольцом следует выполнять несколько раз в день.

Использование массажных шариков Су Джок вызывает интерес и помогает справиться с быстрой утомляемостью и потерей интереса к обучению, а также закрепление навыков. Занятие поднимает ребенку настроение, снимает состояние тревожности, появляется чувство уверенности.

Реализация методики Су- Джок с детьми с особыми образовательными потребностями в воспитательно-образовательном процессе:

- перед выполнением продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование, письмо (старший, подготовительный возраст) - в течение одной минуты для того чтобы снять напряжение и подготовить свои пальцы к работе;

- 
- при выполнении утренней зарядки;
 - при проведении динамических пауз;
 - при проведении образовательной деятельности;
 - при посещении сенсорной комнаты
 - при индивидуальном обучении.

Существует достаточно много вариантов упражнений с тренажерами Су-Джок. Человек, который делает массаж (*педагог или родитель*), в процессе может их дополнять и придумывать свои. Главное, чтобы были соблюдены основные принципы использования Су-Джок:

- проводите занятия, только когда ребенок здоров;
- манипуляции с шариками необходимо проводить до того, как на коже появится розовый цвет, а по телу пойдет тепло (**1-2 минуты**);
- избегайте нахождения массажного кольца или шарика в одном положении.

У детей с особыми образовательными потребностями наблюдается мышечная напряженность, сниженный тонус, нарушение общей моторики. Для них оказывается трудным многие упражнения: пальчики непослушные, малоподвижные, слишком напряжены. Движения рук бывают неловкими, несогласованными, у них часто не выделяется ведущая рука, поэтому следует учитывать индивидуальные способности ребенка.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома самими родителями.



Рекомендации для родителей (индивидуальная работа дома с детьми с особыми образовательными потребностями).

На психофизическое развитие ребенка больше влияние оказывает общение с тем взрослым, к которому он эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться. Именно в игре создаются необходимые условия для возникновения и развития таких отношений. Поэтому, нужно таким образом выстроить для детей контакты с окружающим миром, чтобы у них возникло стремление приобрести опыт, который обеспечит их будущий успех и пополнит копилку навыков и умений.

- Помогая ребенку осваивать новое упражнение с тренажером, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.
- Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам.
- Следите за своей речью, ведь вы являетесь образцом для подражания. Помните, что дети с особыми образовательными потребностями гораздо больше понимают, чем могут выразить словами. Следите за настроением своего ребенка.
- Играя с ребенком, уважаемые родители, старайтесь проникнуться процессом наравне с ним, верить во все происходящее или хотя бы притвориться. Принимайте любую импровизацию, не настаивайте на своих правилах игры.

Одним из условий успешной работы в данном направлении является взаимодействие с родителями для выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка в ДОУ и семье.

Заключение.

Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика Су- Джок. При отсутствии явных противопоказаний этот вид терапии подходит ребенку с любым диагнозом. Такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гиперактивность, можно решить, занимаясь с ребенком по системе Су- Джок всего несколько минут в день. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.

Проведя мониторинг, можно сделать вывод, что в результате использования Су – Джок терапии у детей с особыми образовательными потребностями улучшилась общая и мелкая моторика, координация речи с движением, снизилась заболеваемость. Повысился интерес к играм лексико – грамматического содержания.

Су- Джок терапия способствует улучшению артикуляционных движений, подготовки руки к письму и, что не менее важно, повышает работоспособность коры головного мозга. Поэтому Су- Джок терапия является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие и развитие мелких дифференцированных движений пальцев рук, повышает физическую и умственную работоспособность детей, и обеспечивает развитие познавательных сфер ребенка.

В результате использования Су – Джок терапии у детей с особыми образовательными потребностями улучшается общая и мелкая моторика, координация речи с движением, снижается заболеваемость, повышается интерес к играм лексико – грамматического содержания.

Таким образом, Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом

Литература для педагогов:

1. Закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря 2012г. № 273 - ФВ)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №8 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Александрова ЕЮ Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья»/Е ЮАлександрова. - Воронеж Учитель, 2007. -151 с
5. Грядкина Т С Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебно – методическое пособие / А Г. Гогоберидзе. – СПб.: Детство-пресс, 2012. – 160 с.
6. Доскин В А, Л Г. Голубева Растем здоровыми / В А Доскин - М: Просвещение, 2002. -110с.
7. Емцева Т А Психолого - медико-педагогическая работа в детском саду. Планирование, рекомендации, диагностические материалы/ Т. А Емцева. – Волгоград, Учитель, 2011. -141с.

8. Коваль Д Су-джок. Целительные точки нашего тела. Просто и действенно / Д Коваль. – М: АСТ, 2014 -32 с.

9. Костина Л М Игровая терапия с тревожными детьми/ Л М Костина. – СПб: Речь, 2015.-159с.

10. Лбодин В Т, Федоренко А Д, Александрова Г. В В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников/ В Т Лбодин. – М Мозаика-Синтез, 2011. - 80с.

11. Миханева МД Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. / МД Миханева. – М: Арктик, 2004 – 264с.

12. Панина Н А Су-Джок терапия / НА Панина. – М: Рипол классик, 2013-45с.

Для родителей:

1. Закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря 2012г. № 273 - ФВ)

2. 3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №8 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

3. Доскин В А, Л Г. Голубева Растем здоровыми / ВА Доскин - М: Просвещение, 2002.-110с.

4. Коваль Д Су-джок. Целительные точки нашего тела. Просто и действенно / Д Коваль. – М: АСТ, 2014 -32 с.

5. Костина Л М Игровая терапия с тревожными детьми/ Л М Костина. – СПб: Реч, 2015. - 159с.

6. Панина Н А Су-Джок терапия / Н А Панина. – М: Рипол классик, 2013- 45с.

7. Пак Дже Ву «Су-Джок к для всех». - М: Су-Джок Академия, 1996- 102с.

8. Хохлова Ирина. Использование Су-Джок терапии в ДОУ ([https:// www maamru/ det skijsad/ su- dzhok- terapija- 1042394. html](https://www.maam.ru/detskijasad/su-dzhok-terapija-1042394.html))

Приложение.

Массаж ладоней и пальцев рук целесообразно сочетать с речевыми упражнениями, актуальными на данном этапе работы (*например, по лексической теме*).

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШАРИКА СУ-ДЖОК

Рекомендации: Упражнения с использованием шарика рекомендуется выполнять во время утренней зарядки, при проведении динамических пауз, при посещении сенсорной комнаты, при индивидуальном обучении. Время проведения пальчиковой гимнастики с Су-Джок – 1-2 минуты

«ЕЖ»	
На ш волшебный мудрый ёжик	<i>(Прокатываем шарик по левой руке)</i>
Не на пёл в лесу дорожек.	<i>(прокатываем по правой руке)</i>
Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко.	<i>(Катаем шарик между ладоней вертикально)</i>

Если будем с ним играть Ручки будем развивать. Ловкими станут пальчики, Умными —девочки, мальчики. Ежик нам ладошки колет, Руки нам готовит к школе. Уходи, колючий ёж В тёмный лес, где ты живёшь!	<i>(Катаем шарик между ладоней горизонтально)</i> <i>(Катаем шарик между ладоней по кругу, правая рука вверх)</i> <i>(Катаем шарик между ладоней по кругу, левая рука вверх)</i> <i>(Убирают ёжика на край стола)</i>
Ёж ушёл к себе домой Отдохнём и мы с тобой!	<i>(Пальчики "шагают" по столу, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время колючий шарик или ёжик «исчезает» и появляются что-то другое)</i>

«ЗАЙКИ»	
На поляне, на лужайке Целый день скакали зайки И катались по траве, От хвоста и к голове. Долго зайцы так скакали, Но напрыгались, устали Мимо змеи проползали, «С добрым утром!» - им сказали Стала гладить и ласкать Всех зайчат зайчиха-мать.	<i>(катать шарик между ладонями)</i> <i>(прыгать по ладошке шаром)</i> <i>(катать вперед – назад)</i> <i>(прыгать по ладошке шаром)</i> <i>(положить шарик на ладошку)</i> <i>(вести по ладошке)</i> <i>(гладить шаром каждый палец)</i>

«МЯЧ»	
Я мячом круги катаю Взад - вперед его гоняю	<i>(Дети катают шарик между ладонями)</i> <i>(Дети гладят ладошку шариком)</i>

Им поглажу я ладошку.	<i>(Дети сжимают шарик в кулак)</i>
Будто я сметаю крошку,	<i>(Шариком прижимают каждый пальчик)</i>
И сожму его немножко,	
Как сжимает лапу кошка,	
Каждым пальцем мяч прижму,	
И другой рукой начну.	

«ЛОШАДКИ»	
Вот помощники мои	
Их, как хочешь поверни	
По дорожке белой, гладкой	<i>(показать пальцы)</i>
Скачут пальцы как лошадки	<i>(шариком провести по руке, до локтя)</i>
Чок, чок, чок,	<i>(повторить с другой рукой)</i>
Чок, чок, чок —	
Скачет резвый табунок	

«ВОЛШЕБНЫЙ ШАРИК»	
Этот шарик непростой, • колючий, вот какой	<i>(Любуемся шариком на левой ладонке, закрываем его правой рукой)</i>
Будем с шариком играть, Своим ручкам помогать.	<i>(Катаем шарик горизонтально между ладонями)</i>
Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем	<i>(Катаем шарик горизонтально)</i>
Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем	<i>(Катаем шарик вертикально)</i>
Катаем, катаем, катаем Сильней на шарик нажимаем	<i>(Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания)</i>

Как колобок мы покатаем, Сильней на шарик нажимаем	<i>(Катаем шарик в центре ладошки по кругу)</i>
В ручку правую возьмём В кулачок его сожмём Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)</i>
В ручку левую возьмём <ul style="list-style-type: none"> • кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем	<i>(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)</i>
Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки, Есть у нас на них горошки?	<i>(Кладем шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика)</i>
Мы похлопаем немножко, Потрясём свои ладошки. Мы немного отдохнём Заниматься мы начнём	<i>(Хлопаем в ладоши, встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки и т.д., главное, чтобы в конце занятия появился сюрприз: конфета, наклейка... всё зависит от фантазии и возможностей взрослых)</i>

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОЛЕЧКА ПРУЖИНКИ

Рекомендации: пальчиковую гимнастику с эластичным кольцом рекомендуется выполнять при проведении динамических пауз,

образовательной деятельности, при посещении сенсорной комнаты, при индивидуальном обучении, перед выполнением продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование, письмо (старший, подготовительный возраст) - в течение одной минуты для того, чтобы «потренировать» пальчики, а после работы наоборот, снять напряжение.

Эластичное кольцо воздействует на биологически активные точки фаланг пальцев рук и ног, что особенно важно для детей с особыми образовательными потребностями.

<u>На правой руке:</u> Этот малыш Илюша, Этот малыш Ванюша, Этот малыш Алеша, Этот малыш Антоша, А моего малыша зовут Михайло дружка. <u>На левой руке:</u> Эта малышка-Танюша, Эта малышка-Ксюша, Эта малышка-Маша, Эта малышка-Даша, А мою зовут Наташа.	надеваем кольцо Су-Джок на большой палец, надеваем кольцо Су-Джок на указательный, надеваем кольцо Су-Джок средний, надеваем кольцо Су-Джок безымянный, надеваем кольцо Су-Джок мизинец
«Мальчик-пальчик»	

<p>На правой руке.</p> <p>- Мальчик- пальчик,</p> <p>Где ты бы?</p> <p>- Сэтим братцем в лес ходил,</p> <p>- Сэтим братцем щи варил,</p> <p>- Сэтим братцем кашу ел,</p> <p>- Сэтим братцем песни пел.</p> <p>Аналогично выполняем на левой руке.</p>	<p>надеваем кольцо Су Джок на большой палец,</p> <p>надеваем кольцо Су Джок на указательный палец,</p> <p>надеваем кольцо Су Джок на средний палец,</p> <p>надеваем кольцо Су Джок на безымянный палец,</p> <p>надеваем кольцо Су Джок на мизинец</p>
<p>«Пальчики», на правой руке.</p> <p>Этот пальчик —в лес пошёл,</p> <p>Этот пальчик —гриб на шёл,</p> <p>Этот пальчик —занял место,</p> <p>Этот пальчик —ляжет тесно,</p> <p>Этот пальчик —много ел,</p> <p>Оттого и растолстел.</p> <p>Аналогично выполняем на левой руке.</p>	<p>надеваем кольцо Су- Джок на мизинец,</p> <p>надеваем кольцо Су- Джок на безымянный палец,</p> <p>надеваем кольцо Су- Джок на средний палец,</p> <p>надеваем кольцо Су- Джок на указательный палец,</p> <p>надеваем кольцо Су- Джок на большой палец</p>

СКАЗКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОЛЕЧКА ПРУЖИНКИ

Рекомендации: сказки с использованием тренажера Су- Джок рекомендуется использовать в образовательной деятельности ОО «Речевое развитие», во

второй половине дня, после сна во время чтения художественной литературы

Сказка «Ёжик».

Жил был ёжик.

Он был колючий.

Как-то раз, пошёл он погулять.

Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней,

вернулся на полянку,

опять побежал по полянке, заметил речку, побежал по её бережку,

снова вернулся на полянку посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней, вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда. Потом ёжик покати́лся вниз и снова оказался на полянке, увидел деревце и оббежал вокруг него.

Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку:
дыхательная гимнастика

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его,

(показываем шарик-масса жёр),

(обхватываем ладонью правой, затем левой руки),

(катим по кругу на ладони),

(катим от ладони к мизинчику и обратно),

(катим по кругу на ладони),

(катим между ладонями по кругу)

(катим по безымянному пальцу),

(между ладонями),

(катим по среднему пальчику),

(слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему),

(катим вокруг большого пальчика, подняв его).

Кладем Су-Джок на стол или на колени

заметил цветочек и понюхал его,
на пёл красивый листочек и
подбежал его посмотреть,

приметил ягоду и сорвал её,

на пёл шишку и взял её для своей
мамы в подарок.

Ёжик так весело гулял по лесу,
что не заметил, как стало темнеть.
Наступал вечер. Довольный
прогулкой он отправится домой.

*вдох через нос, выдох на ладонь руки
(повторить 2 раза).*

*Достаём массу жёлое колечко. Прочерёдно
надеваем его на каждый палец ведущей
руки, движения вверх-вниз несколько раз.*

(на больший палец),

(на указательный)

(на средний),

(на безымянный),

(на мизинчик)

*(закрываем шарик, катем между
ладонями)*

«Маша и медведь».

Жили-были дедущка да бабушка.
Была у них внучка Машенька.
Собрались раз подружки в лес –
по грибы да по ягоды. Пришли
звать с собой и Машеньку.
Пришли в лес, стали собирать
грибы да ягоды. Вот Машенька –
деревце за деревце, кустик за
кустик – и ушла далеко-далеко от
подружек. Стала она их звать.
Давайте поможем Машеньке.

Дыхательные упражнения.

Ходила, ходила Машенька по лесу – совсем заблудилась. Увидела огонек и на него и пришла. Вошла в избушку, села у окна на лавочку. Вечером пришел медведь, увидел Машеньку, обрадовался. Пугнула Маша, погоревала, да ничего не поделаешь. Стала она жить у медведя. Стала Машенька думать, как ей от медведя убежать. Думала, думала и придумала. Решила она испечь пироги. Но чтобы пирожки приготовить нам нужна начинка. Давайте поможем Машеньке собрать ягоды

Гимнастика для глаз.

Массажириком «Су – Джок».

Клюкву и морошку, и чернику, и бруснику,

Землянику, ежевику, костянику, голубику, и малину, и клубнику.

Быстро ягодки берем, и в корзиночку их кладем

- Ребята, поможем Машеньке слепить пирожки?

Массаж ириком «Су – Джок».

Мы лепили пирожки,

Тесто мяти мы слегка,

Дыхательные упражнения. (Короткий вдох носом, на длинном протяжном выдохе говорим «Ау!» 3 раза, меняем силу голоса от тихого к громкому).

Гимнастика для глаз

Мы отправились гулять, грибы - ягоды искать.

(шагают на месте)

Светит солнце в вышине,

(смотрят вверх)

Вот грибок растет на пне,

(смотрят вниз)

Дрозд на дереве сидит,

(смотрят вверх)

Ежик под кустом шуршит.

(смотрят вниз)

Слева ель растёт - старушка,

(смотрят влево)

Справа сосенки - подружки.

(смотрят вправо)

А потом его катали,

Ягоду в начинку клали, в печку
жаркую сажали,

Зарумянился бочок, мы достали
пирожок.

Напекла Машенька пирожков,
достала большой-пребольшой
короб и говорит медведю - Вот
смотри: я в короб положу
пирожки, а ты отнеси дедушке и
бабушке. Да помни: короб по
дороге не открывай, пирожки не
вынимай. Я на дубок влезу, за
тобой следить буду! Машенька
залезла в короб. Медведь видит
короб стоит, взвалил его на спину
и пошёл в деревню. Пришёл в
деревню а там собаки. Короб
оставил, а сам убежал. Наша
сказка закончилась хорошо, и все
в ней остались довольны

Где вы ягоды ау! все равно я вас найду:

Масса ж шариком «Су – Джок»

*(на какое название ягоды с жмаем мячик,
меняя руки)*

*(с жмаем и раз жмаем шарик в правой
ладони),*

*(с жмаем и раз жмаем шарик в левой
ладони),*

*(круговыми движениями катаем шарик в
ладонях)*

*(положить мячик на ладонь и прикрыть
другой ладонью),*

(раскрывают ладони, показывают шарик)