

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 ДОУ организовать образовательную деятельность, индивидуальную работу, совместную деятельность в режимных моментах с использованием тренажера 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

здравье 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 обходные 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 до школьного возраста, но так как нетрадиционные формы и средства работы с детьми привлекают всё большее внимание я решила использовать в своей работе Су – Джок терапию

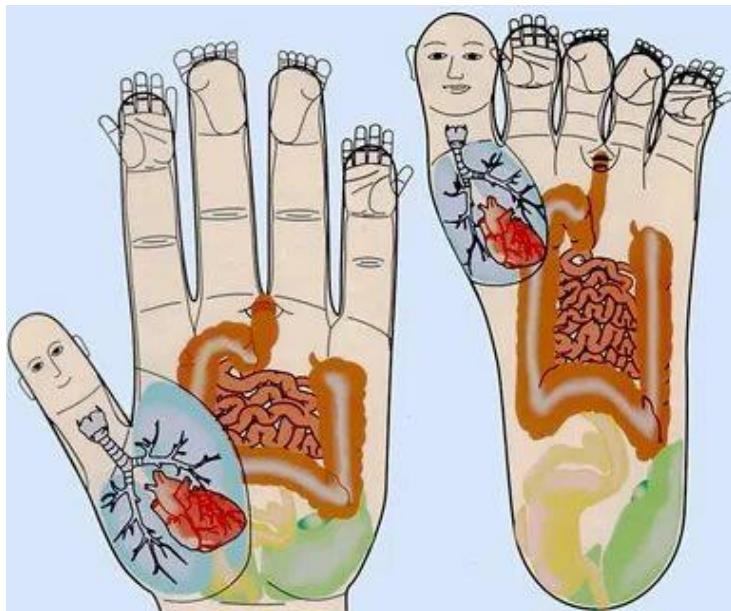
Су- Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

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 может решить ряд следующих проблем

- нормализовать мышечный тонус, стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможности, 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 Пак Чжэ Ву; в использовании в игровой форме шариков-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 шарики, включающие в себя две кольцевые пружины. Сами шарики, и колечки используются при пальчиковой гимнастике. С помощью шаров – «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 шариком (массаж кистей и пальцев рук, массаж стоп);
- массаж эластичным кольцом (массаж пальцев рук);

Рассмотрим подробнее **приёмы работы с шариком**

- удерживать шарик на расправлённой ладони каждой рукой;
- сжимать шарик в кулак, 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 иголочки шарика каждой руки;
- надавливать щепотью каждой руки на иголочки шарика;
- сжимать шарик кончиками пальцев каждой руки;
- прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти;
- круговые движения шарика 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 прокатывается 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 большое 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, гипервозбудимость, 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. Появился интерес к играм лексико – грамматического содержания.

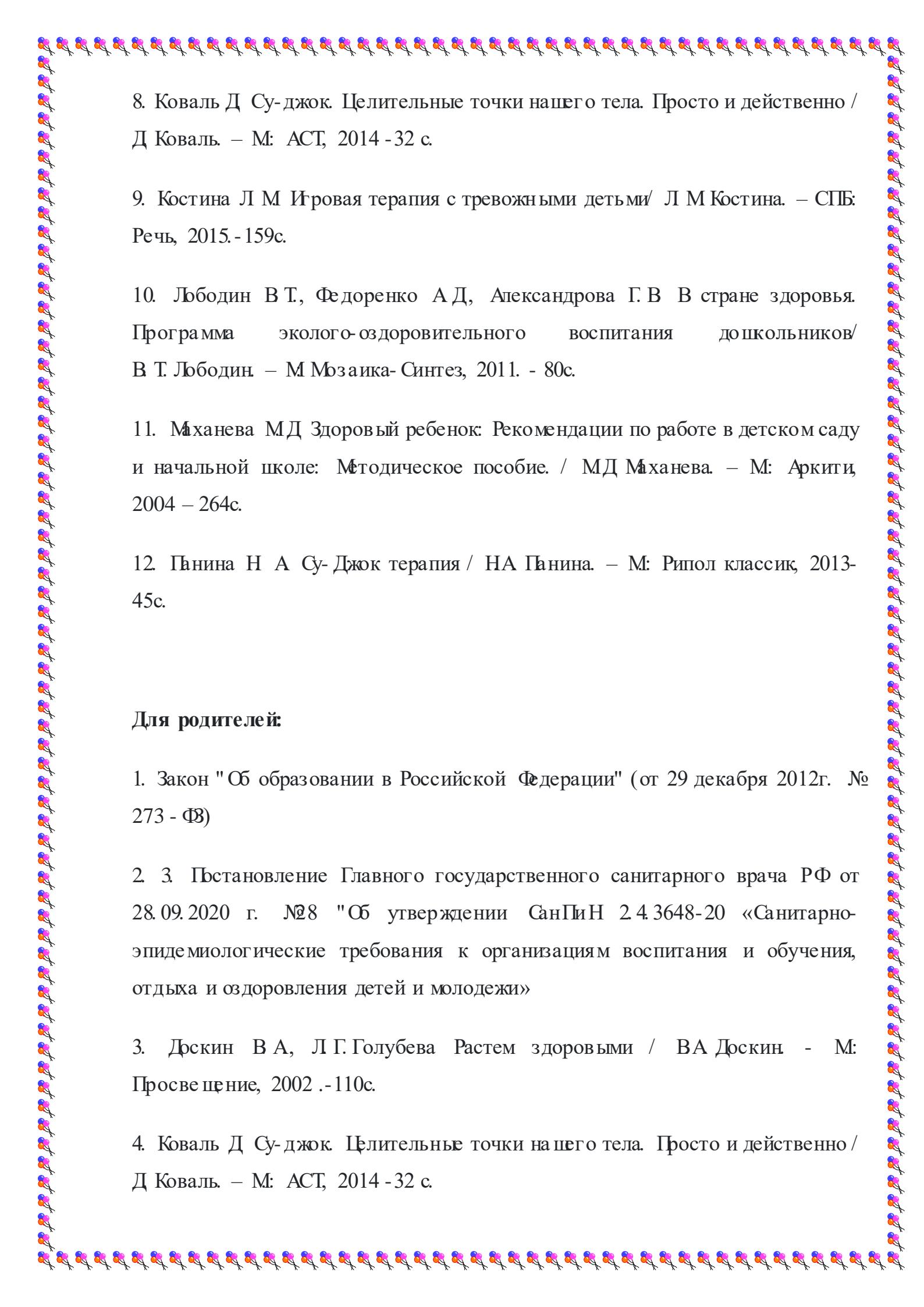
Су-Джок терапия способствует улучшению артикуляционных движений, подготовки руки к письму и, что не менее важно, повышает работоспособность коры головного мозга. Поэтому Су-Джок терапия является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие и развитие мелких дифференцированных движений пальцев рук, 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 - ФЗ)
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 / ВА 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 Костины. – СПб: Речь, 2015.- 159с.
 10. Лободин В Т, Федоренко А Д, Александрова Г. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников/ В Т.Лободин – М Мозаика- Синтез, 2011. - 80с.
 11. Мханева МД Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. / МД Мханева. – М: Аркити, 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 - ФЗ)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "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 Джэ Ву «Су-Джок к для всех». - М: Су-Джок Академия, 1996- 102с.
8. Хохлова Ирина. Использование Су-Джок терапии в ДОУ (<https://www.mamru/detskisad/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 ШАРИКОМ 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	(Прокатываем шарик по левой руке)
Не на шёл в лесу дорожек	(прокатываем по правой руке)
Ежик колет нам ладочки, Поиграем с ним немножко.	(Катаем шарик между ладоней вертикально)

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

«ЗАЙКИ»

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

«МЯЧ»

<p>Я мячом круги катая</p> <p>Вздох – вперед его гоняю</p>	<p>(Дети катают шарик между ладонями)</p> <p>(Дети гладят ладони шариком)</p>
--	---

Им поглажу я ладошку. Будто я сметаю крошку, И сожму его немножко, Как сжимает лапу кошка, Ка ждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну.	(Дети с жимают шарик в кулак) (Шариком при жимают ка ждый пальчик)
---	---

«ЛОШАДКИ»

Вот помощники мои Их, как хочешь поверни По дорожке белой, гладкой Скачут пальцы, как лошадки Чок, чок, чок Чок, чок, чок – Скачет резвый табунок	(показать пальцы) (шариком провести по руке, до локтя) (повторить с другой рукой)
---	---

«ВОЛШЕБНЫЙ ШАРИК»

Этот шарик непростой, • колючий, вот какой	(Любуемся шариком на левой ладони, закрываем его правой рукой)
Будем с шариком играть, Своим ручкам помогать	(Катаем шарик горизонтально же жду ладонями)
Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем	(Катаем шарик горизонтально)
Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем	(Катаем шарик вертикально)
Катаем, катаем, катаем Сильней на шарик на жимаем	(Катаем шарик вертикально, на жимая до покалывания)

Как колобок мы покатаем, Сильней на шарик на жимаем	(Катаем шарик в центре ладошки по кругу)
В ручку правую возьмём, В кулак его сожмём Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем	(Выполняем два жёнья в соответствии с текстом в правой руке)
В ручку левую возьмём, • кулак его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем	(Выполняем два жёнья в соответствии с текстом в левой руке)
Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки, Есть у нас на них горошки?	(Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика)
Мы похлопаем немножко, Потрясём свои ладошки. Мы немного отдохнём Заниматься мы начнём	(Хлопаем в ладоши, встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отыкают пологая голову на свои ладони, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки или прищепки и тд, главное, чтобы в конце занятия появился сюрприз: конфета, наклейка, ... - всё зависит от фантазии и возможностей взрослых)

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.

На правой руке:

Этот малыш Илья,

Этот малыш Ванюша,

Этот малыш Алеша,

Этот малыш Антоша,

А меньшего малыша зовут
Мишка и друзья.

На левой руке:

Эта малышка- Танюша,

Эта малышка- Ксюша,

Эта малышка- Маша,

Эта малышка- Даша,

А меньшую зовут Наташа.

надеваем кольцо Су-Джок на боль ший палец,

надеваем кольцо Су-Джок на указательный,

надеваем кольцо Су-Джок средний,

надеваем кольцо Су-Джок безымянный,

надеваем кольцо Су-Джок мизинец

надеваем кольцо Су-Джок на боль ший палец,

надеваем кольцо Су-Джок указательный,

надеваем кольцо Су-Джок средний,

надеваем кольцо Су-Джок безымянный,

надеваем кольцо Су-Джок мизинец

«Мальчик- пальчик»

<p>На правой руке.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мальчик- пальчик, <p>Где ты бы?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сэтим братцем в лес ходил, - Сэтим братцем щи варили, - Сэтим братцем кашу ел, - Сэтим братцем песни пел. <p>Аналогично выполняем на левой руке.</p>	<p>надеваем кольцо Су Джок на боль шой 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 безъмянный палец</p> <p>надеваем кольцо Су Джок на мизинец</p>
<p>«Пальчики», на правой руке.</p> <p>Этот пальчик —в лес пошёл, Этот пальчик —гриб на шёл, Этот пальчик —занял место, Этот пальчик —ляжет тесно, Этот пальчик —много ел, 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 безъмянный 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 боль шой 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 берегу,

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 ёжику покатился 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 ёж),

(обхватываем ладонь правой, затем левой рукой),

(катаем по кругу на ладони),

(катаем от ладони к мизинчику и обратно),

(катаем по кругу на ладони),

(катаем ме јду ладонями по кругу)

(катаем по бёзьянному пальцу),

(ме јду ладонями),

(катаем по среднему пальчику),

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

(катаем вокруг большого пальчика, подняв его).

Кладем Су-Джок на стол или на колени

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

приметил ягодку и сорвал её,

на шёл 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).*

*Дос таём масса жёле колечко. Проверёдно
надеваем его на каждый палец ведущий
руки, двиняния вверх-вниз несколько раз.*

(на больший палец),

(на указательный)

(на средний),

(на безымянный),

(на мизинчик)

*(закрываем шарик, катаем же жду
ладонями)*

«Маша и медведь».

Жили-были дедушка 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. 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.

Массаж шариком «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 шариком «Су – Джок».

Мы лепили пирожки,

Тесто мяли мы слегка,

Дыхательные упражнения. (Короткий вдох носом, на длинном протяжном выдохе говорим «Ay! » 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 - подруги.

(смотрят вправо)

А потом его катали,
Ягоду в начинку клали, в печку
жарку ю сажали,
Зарумянился бочок, мы достали
пирожок.
На пекла Машенька пирожков,
достала боль шой- преболь шой
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 жамаем мячик,
меняя руки)
(с жамаем и раз жамаем шарик в правой
ладони),
(с жамаем и раз жамаем шарик в левой
ладони),
(круговыми движенями катаем шарик в
ладонях)
(положить мячик на ладонь и прикрыть
другой ладонью),
(раскрывают ладони, показывают шарик)