

Пальчиковая гимнастика с помощью массажного шарика Су - Джок

Массажный шарик Су-Джок – это пластмассовый шарик с шипами.

На кистях имеются точки (или зоны), которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга.

В процессе массажа происходит оздоровительный эффект. Воздействие на точки соответствия разным органам благотворно влияет на самочувствие, приводит в тонус организм, поднимает настроение и, следовательно, достигается благотворный эффект от массажа. Поэтому массажировать следует не только кончики пальцев, а всю поверхность ладони.

Если ребенку недоступно самостоятельное выполнение данных упражнений, тогда гимнастика и массаж выполняются пассивно с помощью специалиста.

Когда ребенок достаточно хорошо овладеет данной техникой, можно сопровождать упражнения с помощью шарика Су- Джок стихами.

Например, 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.*

При **массаже пальцев кольцом**, дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, сначала на правой, затем на левой руке (у левшей все наоборот), проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики:

*Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.
Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу*

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.