

## *Консультация для педагогов ДОУ.*

### *Гимнастика с массажными мячиками су – джок.*

Каждый ребенок с раннего возраста должен быть знаком массажным мячиком су–джок, который используется в профилактических и коррекционных целях, предназначен для массажа рефлексотерапии в работе с детьми любого возраста.

Современные научные данные подтверждают, что области коры головного мозга, отвечающие за движение органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Следовательно, идущие в кору головного мозга нервные импульсы от движущихся пальцев рук «тревожат» расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность. Гимнастика с массажными мячиками вызывает у детей приятные ощущения, способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот. Успокаивает гиперактивных. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а массажный мячик – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг.

Массажные мячи применяют в игровых методах(сказки, стихи, разминки, игры и т.д.). В процессе игровой деятельности у детей развивается мелкая моторика рук и происходит массаж пальцев за счет негладкой, пупырчатой поверхности мячей, которая прекрасно подходит для проработки стопы и ладоней. Такой массаж оказывает благотворное влияние на весь организм ребенка.

При помощи любого стандартного насоса упругость массажного мяча может быть индивидуально настроена за счет клапана. Мячик должен быть твердым, т. Е. не деформироваться. Массажные мячики могут быть изготовлены из качественной резины , пластика, даже металла. Также они могут различаться по диаметру.

Такие мячи – массажеры просты в обращении и доступны в любой момент. Продолжительность проведения гимнастики с мячиком зависит от возраста детей. Су – джок – паузы можно устраивать в режиме текущих занятий (в группе) и комплексно на физкультурных занятиях.

Группа	Использование мяча, раз в день	Продолжительность на физкультурных занятиях,
--------	--------------------------------	--

		<b>мин</b>
Ясельная	1-2	3-4
Младшая	1-2	4-5
Средняя	2	5
Старшая	3	5-7
Подготовительная к школе группа	3	До 10

Формы работы с Су-Джок самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями, сжатие и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой. 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. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. На них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

*Предлагаю интересные и полезные упражнения с массажными мячиками.*

### **Комплекс упражнений «Разминка»**

Мячик сильно посжимаю

*Дети поочередно каждой рукой сжимают мячик.*

И ладошку поменяю.

*Повторить 3-4 раза.*

«Здравствуй, мой любимый мячик!»-

*Передают мячик поочередно каждому пальцу.*

Скажет утром каждый пальчик.

*То же пальцами другой руки.*

Крепко мячик обнимает,

*Крепко зажать мячик указательным и большим пальцем.*

Никуда не выпускает.

*То же пальцами другой руки.*

Только брату отдает.

*Переключают мячик с руки в руку, сжимая его.*

Брат у брата мяч берет.

По столу круги катаю,

*Дети прямой ладошкой катают мячик по полу или столу.*

Из – под рук не выпускаю.

Взад – вперед его качу;

*Выполняют соответствующие движения.*

Вправо-влево- как хочу.

Танцевать умеет танец.

*Каждым пальцем по очереди катают мячик.*

На мяче мой каждый палец.

Мячик пальцем разминаю,

Вдоль по пальцам мяч гоняю.

*Выполняют соответствующие движения.*

Поиграю я в футбол

*Перебрасывают мячик из руки в руку, при этом сжимают его.*

И забью в ладошку гол.

Сверху левой, снизу правой

*Выполняют соответствующие движения.*

Я его катаю – браво!

Поверну, а ты проверь-

*Выполняют соответствующие движения.*

Сверху правая теперь!...

*(Слова такой разминки разучиваются с детьми в ходе игры.)*

### **Игровой комплекс «Фокусник»**

*(Все движения выполняются по тексту. По желанию их можно усложнить. Слова разучиваются по ходу игры.)*

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу им ладошку,

Будто я сметаю крошку.

И сожму его немножко,

Как сжимают лапку кошке.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну,

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук!

### **Пальчиковая игра «Мячик - ёжик».**

*(Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.)*

Ёжик колет нам ладошки, *(катаем шарик в разных направлениях)*

Поиграем с ним немножко.

Ёжик нам ладошки колет – *(шариком ударяем по ладошке)*

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ёжик 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 по столу)*

Потом ручку поменяем *(меняем руки)*

### **Сказка «Ежик на прогулке»**

Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке *(зажать шарик в ладошке)*.

Выглянул ежик из своей норки *(раскрыть ладошки и показать шарик)* и увидел солнышко.

Улыбнулся ежик солнышку *(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)* и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*, катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку *(ладошки соединить в форме круга)*.

Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке *(зажимать шарик между ладошками)*

Стал цветочки нюхать *(прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох)*.

Вдруг набежали тучки *(зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться)*, и закапал дождик: кап-кап-кап *(кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика)*.

Спрятался ежик под большой грибок *(ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним)* и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб *(показать пальчики)*.

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки *(каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика)* и довольный побежал домой *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*.