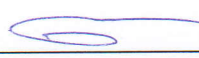


**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию воспитанников № 109**

юр.адрес 620049, г. Екатеринбург, ул. Лодыгина, 4-а. телефон: 389-15-46,
факт.адрес 620049 г. Екатеринбург, ул. Лодыгина, 4-а. телефон: 389-15-46, ул. Комсомольская, 45/12

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
«29» августа
2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МБДОУ
детский сад № 109
 Е.В. Корнева
приказ № _____
«29» августа 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СУ ДЖОК ДЛЯ МАЛЫШЕЙ»**

Направленность – физическое развитие
Возраст обучающихся – 1-3 лет
Срок реализации 1 года

г. Екатеринбург, 2025

№ п/п	Содержание	Стр.
	Аннотация	3
1.	Целевой раздел	3
1.1	Актуальность, цель, задачи, формы и методы работы	3
1.2	Методическая новизна	5
1.3	Методическая сложность	5
1.4	Общие принципы проведения игры	5
1.5	Основные принципы использования мячей Су - Джок	6
2.	Содержательный раздел	6
2.1	Содержание игры	6
2.2	Виды упражнений	6
2.3	Этапы работы	7
2.4	Направления работы	7
2.5	Требования при организации работы	8
2.6	Ожидаемые результаты	8
2.7	Диагностика развития мелкой моторики у детей раннего возраста (2-3 года.	10
3.	Организационный раздел	12
3.1	Список использованной литературы	13
	Приложения	14

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 ОУ организовать образовательную деятельность, индивидуальную работу, совместную деятельность в режимных моментах с использованием тренажера Су-Джок .

1.Введение

Ранний возраст – благоприятное время для сенсорного развития, без которого не смогут сформироваться умственные способности ребенка и развиваться речь. Существует пять чувств познания – это зрение, слух, осязание, обоняние и вкус, благодаря которым дети раннего и младшего возраста познают окружающий мир. Су-джок терапия создает функциональную базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц, для целенаправленной оптимальной речевой работы с ребенком и повышению физической и умственной работоспособности детей. «Су» по-корейски – кисть, «джок» - стопа. Су-джок терапия направлена на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, так как стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию. При освоении приемов работы Су-джок массажеров, разработана система развивающих игр и упражнений на закрепление цвета, формы, величины, развитие мелкой моторики, фонематического слуха, правильного речевого дыхания, связной речи.

Сочетание работы Су-джок терапии с упражнениями по развитию сенсомоторных навыков позволяет быстрому развитию психических процессов детей, укреплению мышц мелкой моторики, развитию речи. Необходимо подчеркнуть, что уровень развития мелкой моторики - один из показателей

интеллектуальной готовности детей к школьному обучению. Ребенок, который имеет высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, также у него достаточно развиты память, внимание и связная речь.

1.1 Актуальность, цель, задачи, формы и методы работы

В последнее время наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. На сегодняшний день в арсенале тех, кто занят воспитанием и обучением детей дошкольного возраста имеется обширный практический материал, применение которого способствует эффективному речевому развитию ребенка.

В настоящее время нетрадиционные формы и средства занятий с детьми привлекают все большее внимание. Су-Джок терапия - одна из них, который является целесообразным, эффективным и простым. Су Джок терапия (су-кисть, джок — стопа) — достижение восточной медицины, разработана учёным из Южной Кореи, профессором Пак ЧжэВу. Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает воздействие на кору головного мозга. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладонках и стопах детей и вызывает приятные ощущения, развивает мелкую моторику, активизирует межполушарное взаимодействие, активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка. Су-Джок терапию можно и нужно использовать в профилактических и коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием.

Применяются Су - Джок - массажеры в виде массажных шариков, в комплекте с массажными металлическими колечками. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные кольца надеваются на пальчики и можно свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. 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.

Цель: повышение эффективности педагогической деятельности по развитию мелкой моторики у детей дошкольного возраста путем использования Су-Джок терапии.

Задачи:

- развивать координацию и точность движений руки и глаза, гибкость рук, ритмичность;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать речь и познавательную активность дошкольников, воображение и наглядно-образное мышление, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие, творческую активность;
- создавать эмоционально-комфортную обстановку в общении со сверстниками и взрослыми.

Форма организации: индивидуальная и подгрупповая.

В процессе использования упражнений Су-джок терапии, применяем следующие **методы и приемы:**

1. Взаимодействие со сказочным персонажем.

Ребенку предлагается поиграть в сказку, используя Су-Джок.

2. Словесные приемы.

Потешки, прибаутки, стихи, вопросы, сказки, загадки.

3. Игровые приемы.

Занятие-игра, игровые упражнения.

4. Наглядные приемы.

Схемы, видеоматериалы, иллюстрации.

5. Практические действия.

Массаж кистей, стоп и пальцев.

1.2 Методическая новизна

В настоящее время нетрадиционные формы и средства работы с детьми привлекают всё большее внимание. Су-Джок терапия – одна из них.

Новизна метода Су -Джок терапии, разработанного в конце XX века и впервые опубликованного его автором, профессором Пак ЧжэВу; в использовании в игровой форме шариков- массажёров Су-Джок способствует укреплению организма, улучшению психоэмоционального состояния детей, и развития мелкой моторики пальцев рук. Основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления. Для лечебного воздействия здесь используется только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах.

1.3 Методическая сложность

Сложность использования мячика Су-джок заключается в том, что в раннем возрасте мелкая моторика не достаточно развита. Детям сложно прорабатывать шариком массажные точки на ладонях, воздействовать кольцами Су –Джок на пальцы рук.

1.4 Общие принципы проведения игры

Научность (метод Су -Джок терапии, разработанного в конце XX века и впервые опубликованного его автором, профессором Пак ЧжэВу).

Доступность (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).

Активность (участие воспитателей группы и родителей).

Систематичность и последовательность (реализация мероприятий постоянно, а не от случая к случаю).

Кратность проведения 2 раза в неделю.

Оптимальность, сбалансированность, строгая дозированность нагрузки.

Комплексность и интегративность (в рамках целостного педагогического процесса).

Результативность (получения положительного результата независимо от возраста и уровня развития детей).

1.5 Основные принципы использования Су-Джок

Принципы использования:

-манипуляции с шариками необходимо проводить до тех пор, пока на коже не появится розовый цвет, а по телу пойдет тепло (1-2 минуты);

-необходимо избегать нахождения массажного кольца или шарика в одном положении.

2. Основная часть

2.1 Содержание игры

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 развитию мелкой моторики.

2.2 Виды упражнений

Виды упражнений с Су Джок – самые разнообразные. Движения могут быть различными:

- круговые движения шарика между ладонями,
- перекачивание 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 и т.д. Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во

время динамической паузы на занятиях. Систематическое занятие с детьми Су-Джок положительно сказывается не только на здоровье и настроении ребят, но и способствует развитию мелкой моторики.

Приёмы работы с эластичным кольцом:

Пружинка надевается на пальчики ребенка поочередно, 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 - 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.

2.3 Этапы работы по Су-Джок терапии.

Этапы:

I этап.

Знакомство детей с Су-Джок, правилами его использования.

II этап.

Закрепление знаний в упражнениях, играх.

III этап.

Самостоятельное использование шарика Су-Джок в соответствии с потребностями и желаниями.

Тематический план работы по методике Су-джок представлен в Приложении № 1.

2.4 Направления работы.

Работа была строится в двух направлениях:

Работа с детьми (организация деятельности на занятиях, в индивидуальной деятельности, в повседневной жизни).

Работа с родителями (консультирование по использованию Су-Джок терапии). Создание развивающей среды (приобретение массажных шариков, составление картотек игр, упражнений, художественного слова).

2.5 Требования при организации работы.

При организации работы по Су-Джок терапии мы придерживаемся следующих требований.

Мотивационное обеспечение: привлекаем тот или иной внешний мотив, который наделяет правильный способ действия определенной ценностью. С помощью литературного героя или сверстника, ребенку показывается правильный способ действия.

Эмоциональное сопровождение: педагог создает положительную эмоциональную атмосферу, доброжелательный настрой, заинтересованность взрослых в успехах детей; собственные эмоциональные проявления и детей, и взрослых.

Особенности взаимодействия с детьми: обеспечения понятного, интересного мотива деятельности.

2.6 Ожидаемые результаты.

После освоения плана работы по Су-Джок терапии дети готовы и способны:

- воспроизводить кистевые и пальчиковые движения вслед за воспитателем;
- манипулировать мелкими предметами;

- застегивать и расстегивать пуговицы, застёжки, молнии;
- справляться со шнуровкой и нанизыванием пуговиц, шариков на тесьму;
- развивается речь: ребенок использует речь как средство общения, объясняет свои действия, запоминает и произносит стихи, потешки и т.д.;
- владеет приёмами работы с карандашом, кистью, пластилином, бумагой.

2.7 Диагностика развития мелкой моторики у детей раннего возраста.

Диагностика развития мелкой моторики у детей раннего возраста. Е.И. Светлова предлагает следующую методику для выявления уровня развития мелкой моторики пальцев рук.

В данной методике три уровня развития мелкой моторики: высокий, средний, низкий.

Высокий уровень развития мелкой моторики характеризуется хорошей скоординированностью движений рук, точностью, ловкостью, плавностью движений без напряжения, равномерным темпом движения рук, правильным удержанием позы.

Средний уровень развития моторики характеризуется недостаточной скоординированностью движений, быстротой и неточностью движений, колебаниями темпа движения рук, нарушением позы на фоне утомления.

Низкий уровень развития мелкой моторики отличается напряженностью и нескоординированностью движений, нарушением темпа движений рук, ручной неловкостью, нарушением позы рук, резкостью движений.

Методика проведения. Все упражнения выполняются после показа воспитателем. При выполнении сложных заданий первый раз необходимо помочь ребенку принять правильную позицию пальцев, далее ребенок действует самостоятельно.

В целях выявления уровня сформированности вся информация фиксируется в естественной среде, желательно при создании игровой непринужденной ситуации, индивидуально на каждого ребенка. Диагностика проводится с каждым ребенком индивидуально в игровой форме.

Методы:

- наблюдение за детьми при выполнении ими движений кистями рук и пальцев;
- тестирование (пальчиковые пробы, действия с предметами, изобразительная деятельность);
- анализ полученных данных.

Уровни развития:

1. Отсутствие основных элементов в структуре движений - уровень развития не сформирован (1-4 баллов);
2. Основные элементы движения выполнены, но присутствуют неточности выполнения - уровень развития сформирован в недостаточной мере (5-7 баллов);
3. Точное воспроизведение движений - уровень развития сформирован в достаточной мере (8-10 баллов).

Оценка результата воспитателем.

- (1) - ребенок не справился с заданием.
- (2) – ребенок справился с помощью взрослого.
- (3) – ребенок справился с заданием.

Заключение

Су - Джок – это также регулярное и опосредованное воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма.

Су - Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места.

Применение Су-Джок массажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Для осуществления форм коррекционно-развивающей работы был составлен перспективный тематический план, в который включены темы, игры, упражнения с использованием элементов Су-Джок терапии.

Список использованной литературы

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Стегина Н.Н. Пальчиковые игры с массажерами су-джок 3-7 лет. – М.: Детство-Пресс, 2024.
3. Танцюра С.Ю., Васильева И.Н. Логопедический игровой массаж: упражнения для детей раннего и дошкольного возраста. – М.: ТЦ Сфера, 2020. - 64 с. (Библиотека Логопеда). (7)
3. Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38
4. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. – СПб.: Дельта, 2001.
5. Интернет-ресурс www.maam.ru
6. Интернет-ресурс m.babyblog.ru
7. <http://mouzlat.ushur.ru/sad/lina/diagnost.pdf>

ПРИЛОЖЕНИЯ

№ 1

месяц	неделя	Вид работы с массажером Су-Джок	Пальчиковая игра	Описание выполнения
сентябрь	1-2	Диагностика развития мелкой моторики детей		
	3	Знакомство с массажными мячами Су-Джок	<u>Пальчиковая игра «Колючий шарик»</u> Ходит ежик без дорожек, Не бежит ни от кого. С головы до ножек Весь в иголках ежик. Как же его взять?	Предложить ребенку взять шарик в руки, рассмотреть его, погладить и покатать.
	4	Выполнение пассивных движение с мячом Су-Джок	<u>Пальчиковая игра «Ёжики-колючки»</u> Гладь мои ладошки, ёж! Ты колючий, ну и что ж! Я хочу тебя погладить, Я хочу с тобой поладить	Берутся 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог: Потом ребёнок гладит их ладошками со словами игры. Массажеры удерживает взрослый.
октябрь	5	Поглаживание мяча Су-Джок	<u>Пальчиковая игра «Ежата»</u> Гладила мама-ежиха ежат:	Ребенок одной рукой придерживает массажер, а второй гладит по

			«Что за пригожие детки лежат!»	колючей поверхности. Руки поменять и повторить игру.
	6	Прокатывание мяча Су-Джок по столу	<u>Пальчиковая игра «Ёжик на столе»</u> Пустим ежика на стол, Ручкой ежика прижмем По столу его катаем, Потом ручку поменяем. Пустим ежика на стол, Ручкой ежика прижмем И немножко покатаем... Потом ручки отдыхают.	Ребенок одной рукой катает массажер по столу, стараясь не упустить его. Меняет руку и продолжает движения второй рукой.
	7	Прокатывание мяча Су-Джок по ладони	<u>Пальчиковая игра «Ёжик на ладошке»</u> Ежик колет нам ладошки, Поиграем с ним немножко. Ежик нам ладошки колет – Ручки к школе нам готовит.	Ребенок одной рукой катает массажер по ладони другой руки, стараясь не упустить его. Меняет руку и продолжает движения второй рукой.
	8	Прокатывание мяча Су-Джок по пальцам рук.	<u>Пальчиковая игра «Будь здоров!»</u> Чтоб здоров был пальчик наш. Сделаем ему массаж. Посильнее разотрём. И к другому перейдём.	Ребенок прокатывает шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.
ноябрь	9	Прокатывание мяча Су-Джок по пальцам рук поочередно.	<u>Пальчиковая игра «Ёжик»</u> Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.	Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой. Дети катают Су Джок между

		На спине иголки очень-очень колкие. Хоть и ростом ёжик мал, нам колючки показал, А колючки тоже на ежа похожи	ладонями, массажные движения большого пальца, массажные движения указательного пальца, массажные движения среднего пальца массажные движения безымянного пальца, массажные движения мизинца, дети катают Су Джок между ладонями
10	Прокатывание мяча Су-Джок по ладони руки в разных направлениях.	<u>Пальчиковая игра «Прогулка мячика»</u> Мячик мой не отдыхает, На ладошке он гуляет. Взад – вперед его качу, Вправо – влево – как хочу Сверху – левой, снизу – правой, Я его катаю, браво.	Ребенок прокатывает шарик между ладонями. Направление движений массажера Су-Джок согласно тексту игры.
11	Прокатывание мяча Су-Джок по всей руке	<u>Пальчиковая игра «Пальчики-лошадки»</u> По дорожке белой, гладкой Скачут пальцы, как лошадки. Чок, чок, чок, Чок, чок, чок – Скачет резвый табунок.	Ребенок одной рукой катает массажер по руке, до локтя другой руки, стараясь не упустить его. Меняет руку и продолжает движения с другой рукой.
12	Удерживание пальцами одной руки мяча Су-Джок	<u>Пальчиковая игра «Пинцет»</u> Дружат пальчики, не тужат Им пинцет очень нужен.	Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим - указательным,

			Эй, кто ловкий, не зевай Пинцетом шарик поднимай.	указательным - средним, средним - безымянным, безымянным - мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой.
	13	Поднятие двумя одноименными пальцами обеих рук мяча Су-Джок	<u>Пальчиковая игра «Ловкие пальчики»</u> Я вам шарик покажу. Двумя пальцами держу.	Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.
декабрь	14	Надавливание пальцами на мяч Су-Джок	<u>Пальчиковая игра «Колючий шарик»</u> Ежа пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий ёжик мой. Подружись сейчас со мной.	
	15	Надавливание пальцами на мяч Су-Джок	<u>Пальчиковая игра «Черепаша»</u> Шла большая черепаха И кусала всех от страха, Кусь, кусь, кусь, кусь, Никого я не боюсь	Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой. дети катают Су Джок между ладоней Су Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на Су Джок, перекладывая из руки в руку дети катают Су Джок между ладоней
	16	Надавливание пальцами	<u>Пальчиковая игра</u>	

		на мяч Су-Джок	<u>«Медвежата-школьники»</u> Шла медведица спросонок, А за нею – медвежонок. А потом пришли детишки, Принесли в портфелях книжки. Стали книжки открывать И в тетрадочках писать.	Шагать шариком по руке, шагать тихо шариком по руке, шагать шариком по руке, нажимать шариком на каждый палец.
	17	Перекидывание, обхватывание мяча Су- Джок	<u>Пальчиковая игра «Рыбки»</u> Рыбки весело резвятся В чистой тепленькой воде, То сожмутся, разожмутся, То зарюются в песке,	Перекидывать шарик из руки в руку, сжимать, разжимать шарик в кулачке.
январь	18	Подбрасывание мяча Су- Джок	<u>Пальчиковая игра «Ёжик- мячик»</u> Мячик-ежик мы возьмем, Покатаем и потрем. Вверх подбросим и поймает, И иголки посчитает.	подбрасываем мячик вверх прокатываем между ладошек опять подбрасываем мячик пальчиками мнем иголки мячика
	19	Прокручивание пальцев на шарике	<u>Пальчиковая игра «Кручу - верчу»</u> Шарик пальцами кручу. Здоровым быть всегда хочу.	Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т.д.
	20	Прокручивание мяча	<u>Пальчиковая игра «Шарик»</u>	Крутить правой рукой правую

			Шарик я открыть хочу. Правой я рукой кручу. Шарик я открыть хочу. Левой я рукой кручу.	половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика
февраль	21	Раскрытие шара и движения с половинками массажера	<u>Пальчиковая игра «прыжки»</u> Пальчик мой по кочкам, прыг. Он хороший ученик.	Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам.
	Работа с массажными колечками Су-Джок			
	22	Надевание колечек на один палец	<u>Пальчиковая игра «Кольцо»</u> Мы научим пальчик свой Кольцо надеть одной рукой.	Ребенок надевает кольцо на палец.
	23	Надевание и прокатывание кольца на пальцы одной руки (без названия пальцев рук)	<u>Пальчиковая игра «Дорожка»</u> Кольцо на пальчик надеваю. И по пальчику качу. Здоровья пальчику желаю, Ловким быть его учу.	Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук.
	24	Надевание и прокатывание кольца на пальцы одной руки (без названия пальцев рук)	<u>Пальчиковая игра «Мы колечки надеваем»</u> Мы колечки надеваем, Пальцы наши украшаем. Надеваем и снимаем, Пальцы наши упражняем.	Надевать и прокатывать кольцо на одноименные пальцы обеих рук. Массажировать и закреплять название пальцев.

			Будь здоров ты, пальчик мой, И дружи всегда со мной.	
	25	Надевание и прокатывание кольца на пальцы одной руки (с названием пальцев рук)	<u>Пальчиковая игра «Пальчики-мальчики»</u> Раз – два – три – четыре – пять, Вышли пальцы погулять, 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.	Разгибать пальцы по одному, надевать по очереди на пальцы колечко.
март	26	Надевание кольца одновременно на два пальца	<u>Пальчиковая игра «Друзья»</u> Вместе пальчики друзья. Колечко катим, ты и я.	Надевать кольцо на два больших, на два указательных, на два средних, на два безымянных, на два мизинца.
	Использование пальчиковых игр-самомассажей с массажером и колечками Су-Джок			
	27	Пальчиковые игры-самомассажи.	<u>Пальчиковая игра «Конец игры»</u> Вот все пальчики мои Вот все пальчики мои Их, как хочешь, поверни- И вот этак, и вот так, Не обидятся никак.	Сжимать и разжимать пальцы Повернуть кисти рук Загибать пальцы рук

			Раз, два, три, четыре, пять, Не сидится им опять. Постучали, Повертели И работать захотели. Дали ручкам отдохнуть, А теперь обратно в путь.	Постучать пальцами о шарик Повертеть шарик на ладошке Встряхнуть кисти рук
	28	Пальчиковые игры-самомассажи.	<u>Пальчиковая игра «Капуста»</u> Мы капустку рубим, рубим, Мы капустку солим, солим, Мы капустку трем, трем Мы капустку жмем, жмем.	Ребром ладони стучать по шарiku Подушечками пальцев трогать шарик Потирать ладошками о шарик Сжимать шарик в кулачке
апрель	29	Пальчиковые игры-самомассажи.	<u>Пальчиковая игра «На лужок»</u> На лужок пришли зайчата , Медвежата, барсучата, Лягушата и енот. На зеленый ты лужок Приходи и ты, дружок!	Поочередно надевать кольцо на каждый палец Катать шарик по ладошке
	30	Пальчиковые игры-самомассажи.	<u>Пальчиковая игра «Зайки»</u> 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,	Катать шарик между ладонями Прыгать по ладошке шаром Катать шарик вперед – назад по ладони Прыгать по ладошке шаром Положить шарик на ладошку Вести шариком по ладошке

			«С добрым утром!» - им сказали. Стала гладить и ласкать Всех зайчат зайчиха-мать.	Гладить шаром каждый палец
31	Пальчиковые игры-самомассажи.	<u>Пальчиковая игра – массаж</u> 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. А теперь последний трюк: Мяч летает между рук.	Катать мяч между ладоней Сменить руку Погладить мячом по руке Сменить руку Сжать шарик одной рукой Переложить шарик в другую руку, сжать шарик Прижать шарик пальцами одной руки Прижать шарик пальцами другой руки Переброс мяча из руки в руку	
32	Пальчиковые игры-самомассажи.	<u>Пальчиковая игра</u> <u>«Путешествие ежонка»</u> Свернулся ёжик клубком - Покатился кувырком. По ямкам и кочкам. По тропкам и мосточкам. Мимо ёлок и клёнов, Мимо кедров зелёных. По мягкой травке. По жёсткому песку. Глубокого оврага		

			Крутому бережку. Вокруг горок и бугорков. Вдоль речек и ручейков. Мимо белки с шишкой. Мимо косолапого мишки. Мимо кукушки. И остановился на опушке.	
май	33	Пальчиковые игры-самомассажи.	Этот шарик непростой, Он колючий, вот какой Будем с шариком играть, Своим ручкам помогать. Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем. Раз катаем, два катаем И ладошки согреваем. Катаем, катаем, катаем Сильней на шарик нажимаем. Как колобок мы покатаем, Сильней на шарик нажимаем. В ручку правую возьмём, В кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем. В ручку левую возьмём, В кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем Шарик мы не выпускаем. Мы положим шар на стол И посмотрим на ладошки,	Любуемся шариком на левой ладошке, закрываем его правой рукой. Катаем шарик горизонтально между ладонями. Катаем шарик горизонтально. Катаем шарик вертикально. Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания Катаем шарик в центре ладошки по кругу. Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке. Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика.

		Есть у нас на них горошки? Мы похлопаем немножко, Потрясём свои ладошки. Мы немного отдохнём, Заниматься мы начнём.	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.
34	Пальчиковые игры-самомассажи.	Раз, два, три, четыре, пять! Пружинку будем мы катать! Вот нашли большой мы пальчик Он попрыгает, как зайчик! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись! Указательный поймает И пружинку покатаем. Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись! Где ты, наш середнячок, Ты ложись-ка на бочок! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись! Кольца любит безымянный. Покажись-ка, наш желанный! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись!	Пружинка лежит на левой руке, катаем между ладонями Надеваем пружинку на большой палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз. Надеваем пружинку на указательный палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз. Надеваем пружинку на средний палец левой руки, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз. Надеваем пружинку на безымянный палец, любуемся, хвастаемся, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки

			Вот наш пальчик маленький Самый он удаленький! Вверх-вниз, вверх-вниз Ты, пружиночка, катись! Мы пружиночки снимаем Свои пальчики считаем. 1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5! А сейчас мы проверяем На двух ручках посчитаем! 1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть. Пальчики свои встряхни И немного отдохни!	вверх-вниз. Надеваем пружинку на мизинец, прокатываем указательным и большим пальцем правой руки вверх-вниз. Аналогично выполняем движения с пружинкой в соответствии с текстом на правой руке. Снимаем пружинки, убирая их на край стола, загибаем и считаем пальцы сначала на правой руке, затем на левой, соединяем пальцы обеих рук, затем резко расцепляем. Встряхиваем кисти рук, дети закрывают глаза и отдыхают.
--	--	--	---	---

Самостоятельные движения ребенка с мячом Су-Джок допускаются в свободной деятельности

Перспективный план работы с родителями

месяц	Мероприятие
Сентябрь	Анкетирование родителей «Выявление отношения родителей к использованию шариков и колец Су-Джок в педагогическом процессе»
Декабрь	Памятка для родителей «Использование мячика Су – Джок в домашних условиях».
	Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях
Март	Мастер – класс для родителей: «Использование Су-Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста»
Май	Консультация «Су-Джок-терапия» с массажным мячиком и колечком для развития мелкой моторики у детей»

Анкетирование родителей «Выявление отношения родителей к использованию шариков и колец Су-Джок в педагогическом процессе»

Уважаемые родители, просим Вас анонимно ответить на вопросы анкеты.

1. Как Вы относитесь к применению инновационных технологий в работе с Вашими детьми:

положительно

отрицательно

затрудняюсь ответить

2. Как вы относитесь к использованию массажных шариков и колец, применяемых в работе с Вашими детьми:

положительно

отрицательно

затрудняюсь ответить

3. Вы хотели бы приобрести шарики и кольца для домашнего использования?

Да, Нет

4. Играете ли Вы с детьми в шарики и кольца в дома?

Да, Нет

5. Повлияло ли использование шариков и колец на состояние речи Вашего ребенка?

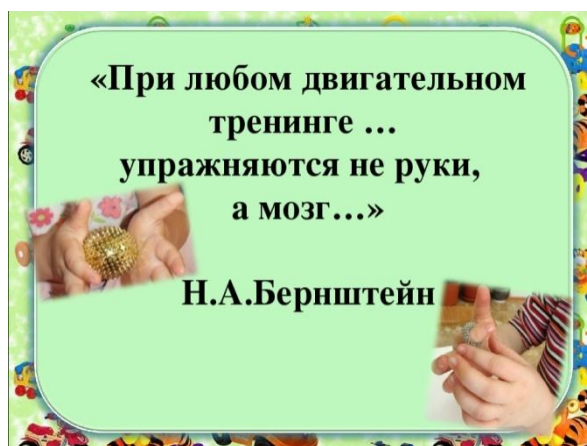
Да, Нет, Затрудняюсь ответить

Памятка для родителей

Использование мячика

Су - Джок

в домашних условиях

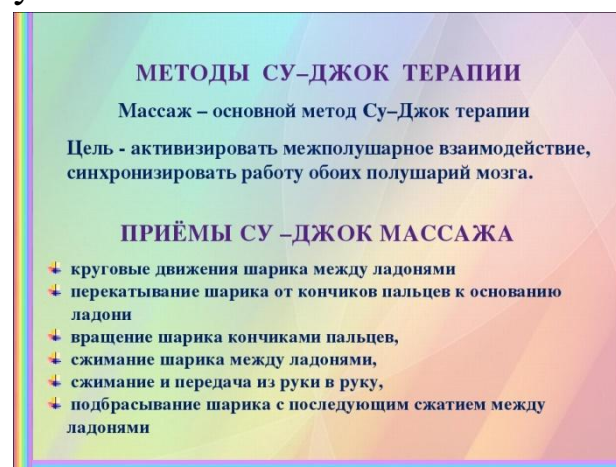


Достоинства Су-джок:

Высокая эффективность - при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.

Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.



Упражнения для развития общей и мелкой моторики

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.

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек
По ладошке бежит и пыхтит,
Пыхтит, пыхтит.
Мне по пальчикам бежит и
пыхтит, пыхтит, пыхтит.
Бегаёт туда-сюда, мне щекотно,
да, да, да.
Уходи колючий ёж в тёмный
лес, где ты живёшь!

Массаж пальцев эластичным кольцом

Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты пальчик мой,
И дружи всегда со мной.



Игры, направленные на обобщение и расширение словаря, развитие грамматического строя речи

«По ладошке мяч катаю и
животных называю»
«Я знаю 5 названий...»
«Едет, плывет, летит»
«Скажи ласково»
«Один-много»
«Что из чего сделано»

Совершенствование навыков пространственной ориентации, ориентировка в собственном теле, развитие памяти, внимания

«Лево – право различаю,
каждый свой я пальчик знаю»

«Глазки закрывай, на каком
пальце колечко – угадай»

Игры с цветом, со счетом

«Какой мячик лишний»
«Разложи по цвету»
«Соедини половинки»
«Сосчитай все одинаковые»
«Мячик по руке катай,
по порядку всех считай»



**УСПЕХОВ ВАМИ ВАШИМ
ДЕТЯМ!**

Консультация для родителей
«Су-Джок-терапия» с массажным мячиком и колечком для развития мелкой
моторики у детей»

В настоящее время мы сталкиваемся с трудностями в работе с детьми по развитию мелкой моторики из-за отсутствия у детей заинтересованности на занятиях, быстрой утомляемости. Вследствие этого, продуктивность снижается. Традиционные методы не всегда эффективны в работе с дошколятами. Одной из нетрадиционных технологий является Су – Джок терапия.

Су-Джок терапия – это одно из направлений медицины, разработанной южнокорейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. В основе метода Су Джок лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. В чем же заключается это подобие? Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги — по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела. Максимально отставленный большой палец — это голова, мизинец и указательный пальцы — руки, а средний и безымянный — ноги. Возвышение ладонной поверхности, расположенное под большим пальцем, — грудная клетка, остальная ее часть — брюшная полость. Тыльная сторона кисти — спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам, — позвоночник. При каком-либо возникшем заболевании «сигнальная» волна из пораженного органа или участка направляется в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. При стимуляции этой точки возникает ответная, лечебная волна, нормализующая деятельность пораженного органа. Таким образом, кисть и стопа – своеобразные пульта управления организмом человека.

Что такое Су-Джок? Су-Джок – это медицинский массажер.

Массажер Су-Джок (Массажный Шарик в комплекте с двумя пружинами) - массажер медицинский для интенсивного воздействия в комплекте с двумя кольцевыми пружинами - улучшает циркуляцию крови в зоне применения, воздействует на отдельные части тела и органы, а также рефлекторно на все системы организма.

Су-Джок терапию можно отнести к наилучшим методам самопомощи, существующим в настоящее время. С помощью колец удобно массировать пальцы — это оказывает благотворное влияние на весь организм.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, ребенок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека. Стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук можно при помощи различных приспособлений (шариков, массажных

мячиков, грецких орехов, колючих валиков). Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Давайте поиграем!

Упражнение № 1

«Колючий еж»

Гладь мои ладошки, еж! Ты колючий, ну и что ж? *(Катаем мячик между ладошками)*

Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! *(дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек")*.

Упражнение № 2

«Мячик»

Я мячом круги катаю взад-вперёд его гоняю Им поглажу я ладошку, а потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму и другой рукой начну. А теперь последний трюк - мяч летает между рук. *(движения соответствуют тексту)*.

Упражнение № 3

«Веселый счет»

«Ежик» в руки нужно взять, *(берем массажный мячик)*. Чтоб иголки посчитать. *(катаем между ладошек)* Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками одной руки нажимаем на шипы)*. Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*. Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками другой руки нажимаем на шипы)*.

Упражнение № 4

«Шарик»

Этот шарик не простой. Весь колючий, вот какой. Меж ладошками кладём. Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем. Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу. Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 – Всем пора нам отдыхать! *(Движения соответствуют тексту)*.

Упражнение № 5

«Черепаша»

(Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой). Шла большая черепаха и кусала всех от страха, *(дети катают мяч между ладоней)*. Кусь, кусь, кусь, кусь, *(мяч между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой», надавливают ритмично на мячик)*. Никого я не боюсь *(дети катают мяч между ладоней)*.

Упражнение № 6

«Медведица»

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке)*

А за нею – медвежонок *(шагать тихо шариком по руке)*. А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке)* Принесли в портфелях книжки. Стали книжки открывать *(нажимать шариком на каждый палец)*

Сказка

«Ёжик на прогулке»

В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (*зажать шарик в ладошке*). Выглянул ёжик из своей норки и увидел солнышко (*раскрыть ладошки и показать шарик*). Улыбнулся ёжик солнышку и решил прогуляться по лесу. (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*). Покатился ёжик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*).

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*). Обрадовался ёжик 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 набегали тучки (*зажать шарик в одной кулачке, в другой, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика*). Спрятался ёжик под большой грибок и укрылся от дождя. (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под нее*). А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: (*показать пальчики*). Захотелось ёжику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много... Как понесет их ёжик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика*).

Довольный ёжик побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), а потом по извилистой дорожке (*круговые движения шариком*). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (*зажать шарик в ладошке*).

Пальчиковые игры

с кольцом Су-Джок

«Мальчик-пальчик»

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

Мальчик-пальчик, где ты был? (*надеваем кольцо на большой палец*)

С этим братцем в лес ходил, (*надеваем кольцо на указательный палец*)

С этим братцем щи варил, (*надеваем кольцо на средний палец*)

С этим братцем кашу ел, (*надеваем кольцо на безымянный палец*)

С этим братцем песни пел (*надеваем кольцо на указательный палец*).

«Пальчики - мальчики»

Описание: Ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

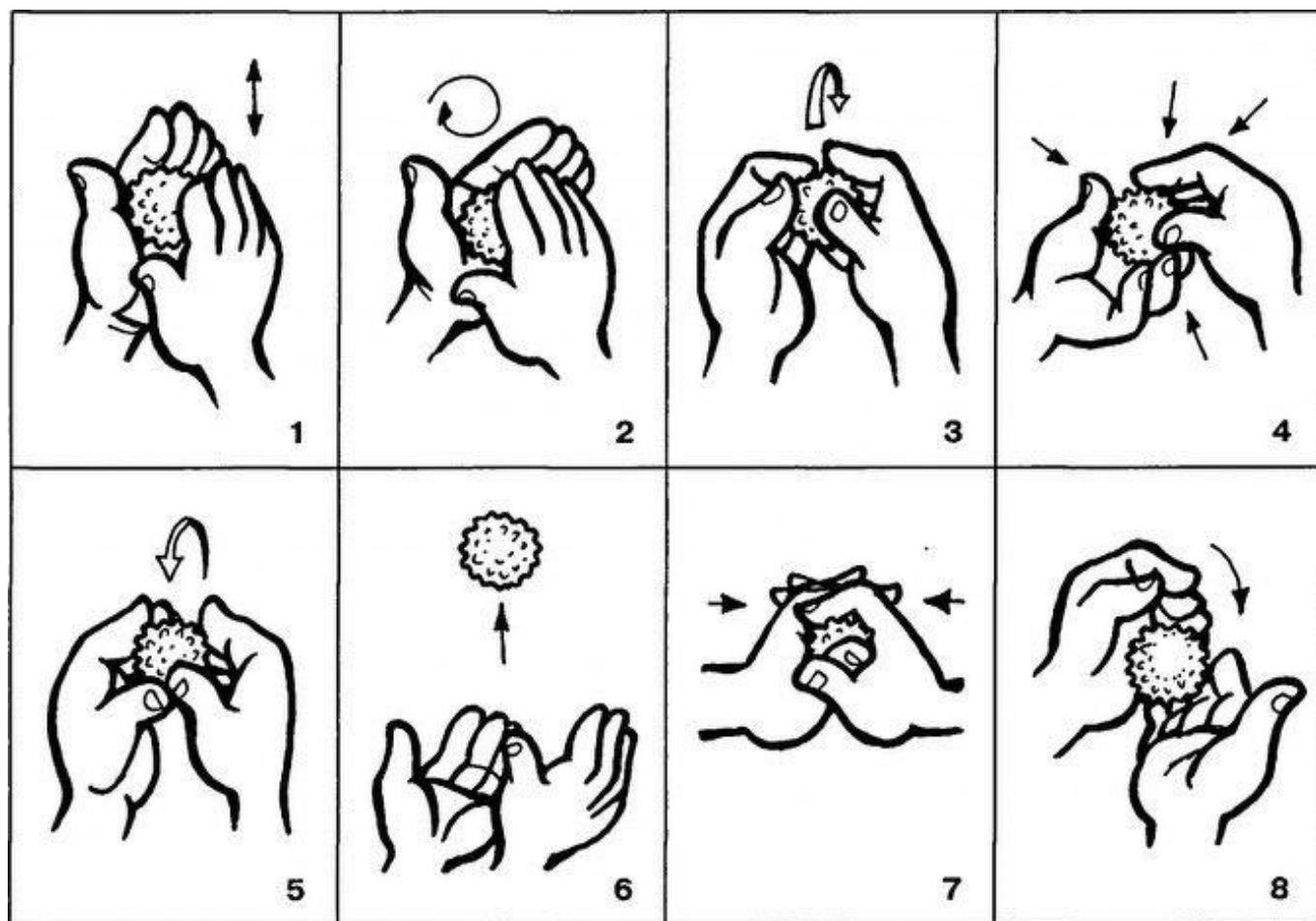
Раз – два – три – четыре – пять, (*разгибать пальцы по одному*), вышли пальцы погулять, Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой. Этот пальчик для того, чтоб показывать его. Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине. Этот пальчик безымянный, он избалованный самый. А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

«Ёжик»

Описание: Каждому ребенку дается Су-Джок шарик. Достаем пружинки и одеваем поочередно на каждый пальчик.

Этот ежик хочет спать, Этот ежик — прыг в кровать, Этот ежик прикорнул. Этот уж давно уснул. Этот хоть еще не спит, но тихонечко лежит. Тише, тише, не шумите, Ежиков не разбудите.

Схемы использования мячика Су-Джок



Диагностика развития мелкой моторики у детей раннего возраста. Е.И. Светлова

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816848

Владелец Корнева Елена Васильевна

Действителен с 26.06.2025 по 26.06.2026