

## «Су - ДЖОК терапия»

Упражнения для проведения  
логопедических пятиминуток



Су-Джок терапия – это высокая эффективность, безопасность и простота, наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время.

Исследования невропатологов, психиатров и физиологов показали, что морфологическое и функциональное формирование речевых областей коры головного мозга совершается под влиянием кинестетических импульсов, идущих от пальцев рук. Поэтому, наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием, в логопедических целях Су-Джок терапия активизирует развитие речи ребенка.

Достоинствами Су-Джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

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

Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать родители в домашних условиях.

### Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»

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

- Мальчик-пальчик, Где ты был?  
(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)
- С этим братцем в лес ходил,  
(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)
- С этим братцем щи варил,  
(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)
- С этим братцем кашу ел,  
(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)
- С этим братцем песни пел  
(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец) .

### Пальчиковая игра «Черепашка»

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

Шла большая черепаха  
И кусала всех от страха,  
(ребенок катает Су- Джок между ладоней)  
Кусь, кусь, кусь, кусь,  
(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»). Надавливают ритмично на Су-Джок, переключая из руки в руку) .

Никого я не боюсь.

<b>Слова</b>	<b>Действия</b>
Этот шарик непростой, Он 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 ладонки согреваем.	<i>(Катаем шарик горизонтально)</i>
Раз катаем, два катаем И ладонки 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 ладонки 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, В 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 ладонки, Есть у нас на них горошки?	<i>(Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика)</i>
Мы похлопаем немножко, Потрясём свои ладонки. 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 итд, главное, чтобы в конце занятия появился сюрприз: конфета, наклейка, ... - всё зависит от фантазии и возможностей взрослых)</i>