

«Су-Джок терапия как метод развития мелкой моторики детей»

Умение производить точные движения пальцами руки является важным показателем готовности к обучению в школе. Исследования многих отечественных ученых (В.М. Бехтерева, Н.М. Кольцова, Л.В. Фомина и др.) свидетельствуют о том, что развитие двигательных импульсов пальцев рук способствуют развитию речи и имеют большое значение для овладения письмом.

Су-джок-терапия обладает высокой эффективностью, безопасна и проста. Она является лучшей системой самооздоровления, существующей в настоящее время.

«Су» по – корейски - кисть, «джок» - стопа.

Использование су-джок-массажёров, массажных шариков в сочетании с весёлыми стихами, потешками или специальными упражнениями, повышают физическую, умственную работоспособность у детей, создает высокий уровень двигательной активности мышц и возможность целенаправленной речевой работы с ребёнком.



Су-Джок – массажеры

Этот метод направлен на нормализацию мышечного тонуса и улучшение психоэмоционального состояния детей. Игровой самомассаж проводится в виде 2-3^х минутных упражнений с одновременным проговариванием слогов, чистоговорок, стихотворений.

Предлагаю вам несколько упражнений.

Упражнение № 1

Соединить ладони пальцами вперёд. Су-джок находится между ладонями. Перемещать ладони вперёд-назад, передвигая су-джок только мягкими частями ладони. 5 – 6 движений.



Упражнение № 2

Повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая внизу. Су-джок находится между ладонями. Перемещать массажер вперёд-назад от ладони до кончиков пальцев. 1 – 2 движения на каждый палец.



Упражнение № 3

Взять Су-джок подушечками большого и указательного пальцев. Перетирающими движениями кончиками пальцев перекатывать его вперёд-назад, слегка на него нажимая. Аналогично делать массаж кончиков других пальцев. 3 – 4 движения на каждый палец.



Упражнение № 4

Суд-жок удерживается в горизонтальном положении между большим пальцем и указательным (средним, безымянным, мизинцем), по команде прижимать его к ладони, а затем выдвигать его вперёд как можно дальше. 2 – 4 движения на каждый палец.



Упражнение № 5

Ладонь с разведёнными в сторону пальцами лежит на столе. Между средним и указательным (средним и безымянным, безымянным и мизинцем) зажат су-джок. Поднять су-джок усилием мышц как можно выше над столом. Свободные пальцы прижаты к поверхности стола. Повторять подъёмы 1 – 2 раза.



Упражнение № 6

Су-джок лежит на столе. Удерживая его подушечками указательных (безымянных, средних, мезинцев) поднять над столом, а затем опустить в исходное положение. Запястья опираются на стол.



Статья основана на материалах сайтов:

<http://madou1.ru/eto-interesno>

<http://www.mdoy.ru/dz/145/pages/4305.html>