

# Самомассаж с помощью шариков Су-Джок

Массаж кистей рук с помощью шарика Су-Джок и пружинок не только оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, но также помогает решать и наши развивающие задачи: активизирует мозг, иннервацию речедвига-тельных анализаторов, способствует развитию речи, внимания, памяти и мелкой моторики рук.

Использование самомассажа с помощью шарика Су-Джок в сопровождении с легко запоминающихся стихов и в сочетании с игровыми моментами позволяют использовать их как весёлые непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность развивающей работы на занятиях. Это интересно.

Методика пальцевого массажа была известна еще в древности, а систему упражнений для самомассажа разработал японский ученый Йосиро Цуцуми. В нее вошли:

- ◆ растирание подушечек пальцев,
- ◆ массаж ладонных поверхностей каменными, металлическими или стеклянными разноцветными шариками «марблс»,
  - ◆ массаж грецкими орехами,
  - ◆ массаж шестигранными карандашами.

Например, массаж большого пальца повышает активность мозга. Если дети при речи волнуются и вертят в руках предметы, не следует их выхватывать из рук – так организм ребенка сбрасывает возбуждение

При использовании шариков Су-Джок можно рассказывать следующие стихотворения:

## «Ёжик»

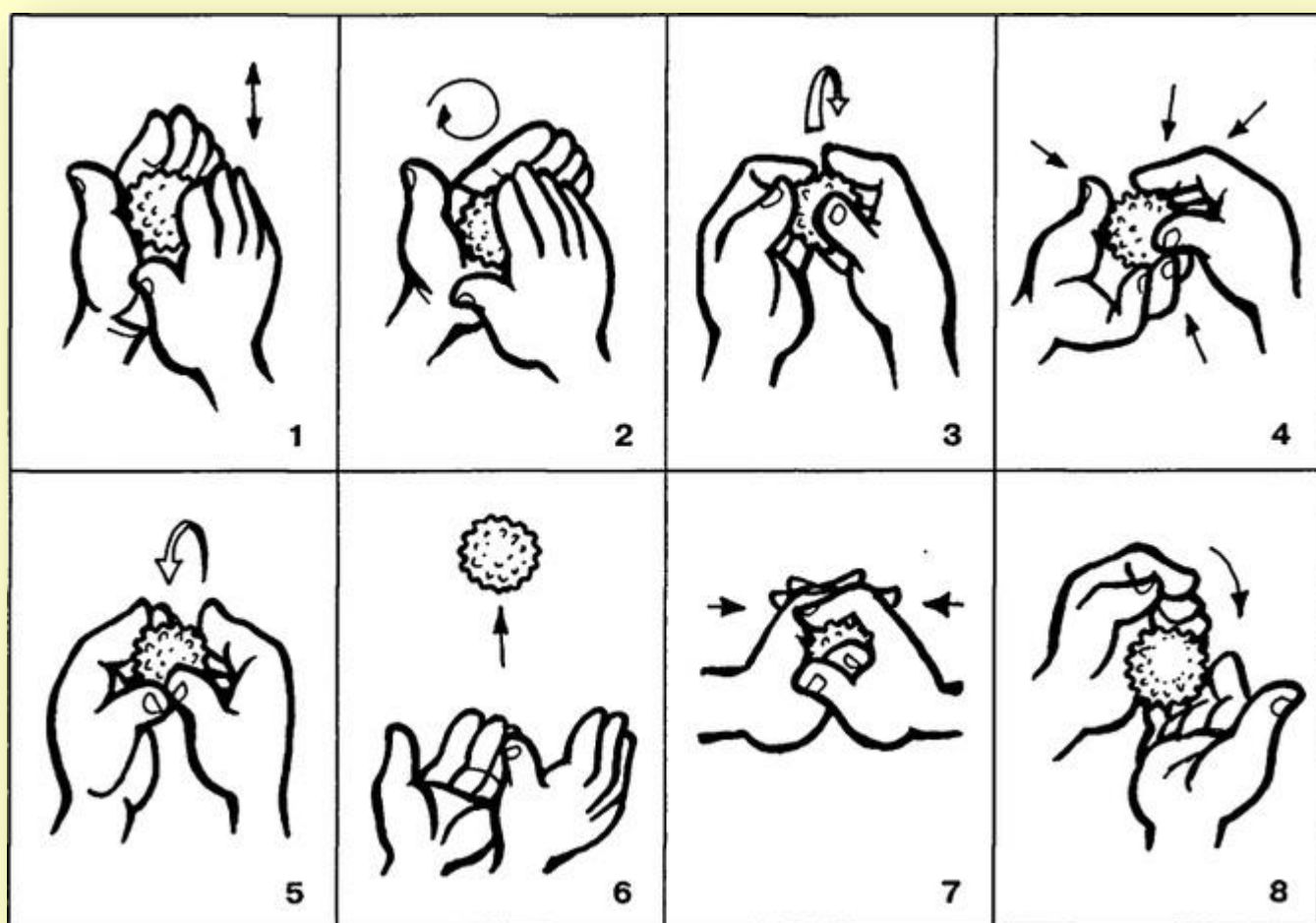
Катится колючий ёжик,  
Нет ни головы, ни ножек.  
Мне по пальчикам бежит,  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда-сюда,  
Мне щекотно, да, да, да!  
Уходи колючий ёж,  
В темный лес, где ты живешь!



\*\*\*

Я мячом круги катаю,  
Взад-вперед его гоняю.  
Им поглажу я ладошку,  
Будто я сметаю крошки.  
И сожму его немножко,  
Как сжимает лапу кошка.  
Каждым пальцем мяч прижму,  
И другой рукой начну!

Так же можно делать упражнения, показанные на картинке ниже.



*Дорогие родители, мы желаем вам успехов в воспитании  
здорового ребенка!*