Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №25 «Рябинка» комбинированного вида

«Упражнения с массажными мячиками-СуДжок»

Выполнили:
педагог-психолог
Пантелеева О.В.
высшая квалификационная категория
учитель-дефектолог
Неудакина А.С

2021 г.





СуДжок — это одно из направлений акупунктуры, метод которого основан на воздействии на определенные билогически-активные точки кистей и стопы. В переводе с корейского Су — кисть, Джок — стопа.

«ДОЖДИК»

Капля раз, капля два,
Очень медленно сперва.
(стучим медленно шариком об ладонь)
А потом, потом, потом
Всё бегом, бегом, бегом.
(стучим шариком об ладонь, ускоряя темп)
Мы зонты свои раскрыли,
(шарик находится под ладонью)
От дождя себя укрыли.
(сжимаем шарик в ладони) .









«УРОЖАЙ»

В огород пойдём,
Урожай соберём.
(катаем шарик на ладони вперёд-назад)
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты,
Круглый, сочный, очень вкусный.
Щавеля нарвём немножко
(на каждую строчку прокатываем шарик по пальцу)
И вернёмся по дорожке.
(катаем шарик круговыми движениями на ладошке)

«МОЯ СЕМЬЯ»

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
А вот этот пальчик – я.
(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)
Вот и вся семья!
(кольцо в центре ладони, сжатие в кулаке и разжатие всех пальцев одновременно)











«ДОБРОТА»

Если пальчики грустят –
(сжимаем и разжимаем шарик в руке)
Доброты они хотят.
(гладим шариком ладонь)
Если пальчики заплачут –
(стучим шариком по ладони)
Их обидел кто-то значит.
Наши пальцы пожалеем –
(гладим шариком ладонь)
Добротой своей согреем.
(дышим на руки)

«СОВУШКА»
У глазастой совушки
Хищная головушка,
(катаем шарик круговыми движениями на ладошке)
Пёрышки пушистые,
(катаем медленно шарик вперёд-назад)
Ноженьки когтистые.
(шариком проводим по ладошке)
Ловит мышек и зайчат
На охоте по ночам.
(сжимаем шарик в ладошке) .











«ЁЖИК»

Наш волшебный мудрый ёжик
(прокатываем по левой руке)
Не нашёл в лесу дорожек.
Ёжик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
(катаем между ладоней вертикально)
Если будем с ним играть
Ручки будем развивать.
(катаем между ладоней горизонтально)
Ловкими станут пальчики,
Умными – девочки, мальчики.
(катаем между ладоней по кругу, правая рука вверху) .





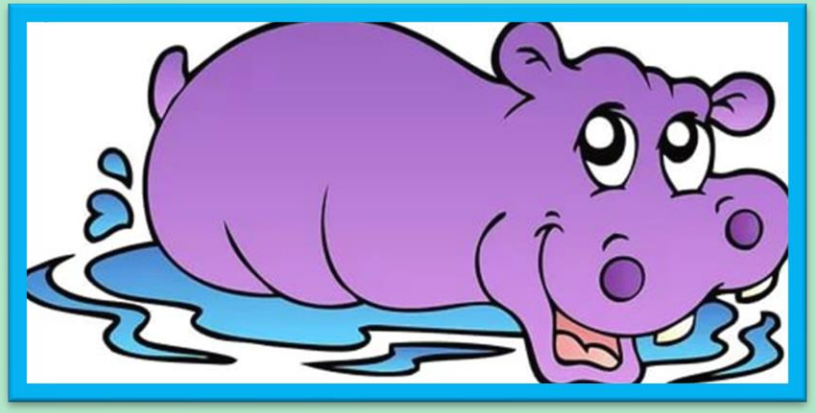
«ПРИВЕТСТВИЕ»
(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)
Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в родном краю –
(сжимаем и разжимаем кольцо в руке)
Всех я вас приветствую!
(разводим руки в стороны).

«СНЕЖОК»



Раз, два, три, четыре,
(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
И совсем-совсем не сладкий.
(катаем шарик между ладонями по кругу в одну сторону, а потом в другую)
Раз – подбросим,
Два – поймаем,
Три – подбросим,
И опять поймаем.
(действия соответствуют тексту)
«Были бы у ёлочки ножки… »
Были бы у ёлочки ножки,
(на каждое слово сжимаем шарик в правой руке)
Побежали бы они по дорожке.
(катаем шарик между ладонями вперёд-назад)
Заплясала бы она вместе с нами,
(катаем шарик между ладонями по кругу)
Застучала бы она каблучками.
(нажимаем шпиками на каждый пальчик)





«БЕГЕМОТ»

Едет тихо на машине бегемот,
(медленно катаем шарик между ладонями вперёд-назад)
Потому что очень сильный гололёд!
(сжимаем и разжимаем шарик в ладошке)
Вдруг из-за угла появился еж.
(быстро прячем шарик в ладони, а потом ставим его на ладонь)
Испугался бегемот и на тормоз быстро жмёт.
(шарик на ладони, а при слове «тормоз» быстро сжимаем шарик рукой).

