

**ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**  
**по использованию массажера су-джок**  
**в развитии мелкой моторики рук детей.**  
***Массаж пальцев рук «Су-джок».***

При использовании массажного шарика, лучше каждое движение рук представить в форме сказки (песенки) и ваш малыш охотно и с удовольствием будет играть. Отрабатывая движения и рассказывая сказку (песенку) вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки.

***Сказка «Маленький ежик» (по мотивам песенки «Маленький ежик»)***

Маленький ежик, (зажать шарик в ладошке)  
Четверо ножек. (раскрыть ладошки)  
Ежик по лесу идет (катать шарик по ладошке прямыми движениями)  
На спине листок несет. (соединить ладошки)  
И кричит, пыхтит и фыркает он - «Фыр», (зажимать, разжимать шарик в ладошке)  
Все-равно тебя я к норке донесу. (катать шарик по ладошке круговыми движениями)  
Самый сильный я в лесу, (зажать шарик сначала в одном кулачке,  
Я боюсь одну лису – «фух». затем в другом)  
Маленький ежик, (зажать шарик в ладошке)  
Четверо ножек. (раскрыть ладошки)  
Ежик по лесу идет (катать шарик по ладошке прямыми движениями)  
На спине грибок несет. (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик)  
И кричит, пыхтит и фыркает он - «Фыр», (зажимать, разжимать шарик в ладошке)  
Все-равно тебя я к норке донесу. (катать шарик по ладошке круговыми движениями)  
Самый сильный я в лесу, (зажать шарик сначала в одном кулачке,  
Я боюсь одну лису – «фух». затем в другом)  
Маленький ежик, (зажать шарик в ладошке)  
Четверо ножек. (раскрыть ладошки)  
Ежик по лесу идет (катать шарик по ладошке прямыми движениями)  
На спине лису несет. (зажать шарик между ладошками)  
И кричит, пыхтит и фыркает он - «Фыр», (зажимать, разжимать шарик в ладошке)  
Все-равно тебя я к норке донесу. (катать шарик по ладошке круговыми движениями)  
Самый сильный я в лесу, (зажать шарик между ладошками)  
Победил саму лису!

**Сказка «Ежик на прогулке»**

**Цель:** воздействовать на биологически активные точки по системе Су Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

**Оборудование:** массажер Су-Джок.

Жил - да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке). Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился-катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик 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 набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика). Спрятался ежик под

большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ней*) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много: как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика*) и довольный побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*).

### Сказка «Ёжик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек.  
По ладошки бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит (*шарик между ладошками*).  
Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегаёт туда-сюда, мне щекотно, да, да, да (*движения по пальцам*).  
Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!  
(*пускаем по столу и ловим подушечками пальцев*).

Для того чтобы массаж рук не был скучен и утомителен для ребенка, вам предлагается схема массажа со стихами. Специально подобранные словесные игры помогут вам и вашим детям с наибольшим интересом проводить данную процедуру.

Начинать и заканчивать массаж необходимо с легкого поглаживания рук ребенка.

1. Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю;
2. Разминаем каждый палец от ногтя к запястью, также прорабатываем каждый сустав:

*Мышь полезла в первый раз (второй, третий...),  
Посмотреть который час.  
Вдруг часы пробили «Бом!»  
Мышь слетела кувырком...  
(движение от запястья к ногтю);*

И так прорабатываем каждый палец.

3. Пощипывание боковых краев кистей рук;
4. Разминаем подушечки пальцев (надавливание):

*Раз, два, три, четыре, пять,  
Вышли пальчики гулять.  
Этот пальчик в лес пошел,  
Этот пальчик гриб нашёл,  
Этот пальчик чистить стал,  
Этот пальчик жарить стал,  
Ну, а этот только ел,  
Оттого и потолстел.*

5. Разминаем бугор под большим пальцем;
6. Разминаем бугор под четырьмя пальцами на ладони;
7. Ребром руки разминаем ладошку в различных направлениях;
8. Разминаем ладонь кулаком:

*Моя черепашка в коробке живет,  
Купается в ванне, по полу ползет.  
Ее на ладошке я буду носить,  
Она не захочет меня укусить.*

9. Разминаем запястье руки круговыми движениями, захватив его большим и указательными пальцами другой руки («кольцо»);
10. Загибаем пальцы внутрь, и затем разгибаем наружу, потряхиваем ими:

*Бом, бом, бом, бом,*

По гвоздям бьем молотком.  
 Гвозди не вбиваются,  
 Только загиваются. (Загиваем пальцы)  
 Значит, клещи надо взять,  
 Будем гвозди вырывать.  
 Я тянул, тянул, тянул,  
 Все я гвозди разогнул.  
 (Потряхиваем, разгибаем и потягиваем пальцы).  
 11. Разминаем руку от запястья до локтя;  
 12. Сцепить пальцы «Домиком» и потереть ими друг об друга:  
 Сцепим пальцы мы в замок,  
 Чтоб чужой войти не мог.  
 Пустим только белочку,  
 Ежика и зайчика,  
 Пустим только девочку,  
 Пустим только мальчика.  
 13. Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю.

**«Колючие иголки»**

*У сосны, у пихты, елки  
 Очень колкие иголки.  
 Но еще сильнее, чем ельник,  
 Вас уколёт можжевельник.  
 Или  
 Гладила мама-ежиха ежат:  
 Что за пригожие детки лежат!*

**Речевой материал для самомассажа су-джок.**

**1. Упражнения с использованием массажного шарика.**

	<b>Шарик</b>
Надуваем быстро шарик. Он становится большой.	<i>Круговое вращение шарика вправо между ладонями с увеличением радиуса.</i>
Вдруг шар лопнул, воздух вышел - Стал он тонкий и худой.	<i>Вращение в обратную сторону с уменьшением радиуса.</i>
	<b>Слива</b>
Сливу я держу в руке, Зажимаю в кулаке. Разжимаю, зажимаю И ладонями катаю.	<i>Зажать шарик в кулаке. Разжать, зажать.  Покатать между ладонями.</i>
	<b>Компот</b>
Будем мы варить компот, Фруктов много нужно. Вот: Будем яблоки крошить, Грушу будем мы рубить, Отожмем лимонный сок, Слив положим, сахарок. Варим, варим мы компот, Угостим честной народ.	<i>Круговые вращения шарика между ладонями. Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку) Круговые вращения шарика между ладонями.</i>

Ветер по лесу гулял,  
Ветер листики считал:  
Вот дубовый,  
Вот кленовый,  
Вот рябиновый резной,  
Вот с березки золотой,  
Вот последний лист с осинки,  
Ветер бросил на тропинку.

### **Ветер**

*Прокатывания шарика между ладонями.*

*Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку)*

*Круговые вращения шарика между ладонями.*

Идет коза рогатая,  
Идет коза бодатая.  
За ней козленочек бежит,  
Колокольчиком звенит.

### **Коза**

*Медленное прокатывание шарика между ладонями.*

*Быстрое прокатывание шарика между ладонями.*

Эта птичка – соловей,  
Эта птичка – воробей,  
Эта птичка – соловушка,  
Сонная головушка.  
Эта птичка – свиристель,  
Эта птичка – коростель.  
Эта птичка – злой орлан.  
Птички, птички, по домам.

### **Птицы**

*Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку)*

*Быстрое прокатывание шарика между ладонями.*

Маша каши наварила,  
Маша кашей всех кормила.  
Положила Маша кашу:

Кошке – в чашку, Жучке – в плошку,  
А коту в большую ложку.  
В миску – курицам, цыплятам,  
И в корытце – пороссятам.  
Всю посуду заняла,  
Все до крошки раздала.

### **Машина каша**

*Круговые вращения шарика между ладонями.*

*Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждую строчку)*

*Круговые вращения шарика между ладонями.*

Перед нами елочка:

Шишечки, иголочки,  
Шарики, фонарики,  
Зайчики и свечки,

Звезды, человечки.

### **Ёлка**

*Круговые вращения шарика между ладонями.*

*Прокатывание шарика по каждому пальцу, начиная с мизинца (на каждое слово)*

*Круговые вращения шарика между ладонями.*

Тесто мнем, мнем, мнем!  
Тесто жмем, жмем, жмем!  
После скалку мы возьмем,  
Тесто тонко раскатаем,  
Выпекать пирог поставим!

### Месим тесто

*Переключать шарик из руки в  
руку, слегка зажимая его.  
Прокатывание шарика  
между ладонями вперед – назад.*

На узорное крылечко  
Кто-то уронил колечко.  
И оно с крыльца скатилось,  
За ступеньку закатилось.  
Дети смотрят там и тут,  
Но колечка не найдут.

### Колечко

*Круговые вращения  
шарика между ладонями.  
Прокатывание шарика  
между ладонями вперед – назад.  
Прокатывание шарика  
между ладонями вверх – вниз.*

Шла по улице машина,  
Шла машина без бензина,  
Шла машина без шофера,  
Без сигнала светофора,  
Шла, сама куда не зная,  
Шла машина заводная.

### Машина

*Прокатывание шарика  
по каждому пальцу,  
начиная с мизинца сначала по левой  
руке, потом по правой  
(на каждые два слова).  
Круговые вращения  
шарика между ладонями.*

## 2. Упражнения с использованием массажного кольца.

У лисы в лесу глухом  
Есть нора — надежный дом.  
Не страшны зимой метели  
Белочке в дупле на ели.  
Под кустами еж колючий  
Нагребает листья в кучу.  
Из ветвей, корней, коры  
Хатки делают бобры.  
Спит в берлоге косолапый,  
До весны сосет там лапу.  
Есть у каждого свой дом,  
Всем тепло, уютно в нем.

### Лесной дом

*Массаж пальцев кольцом на обеих  
руках: по два пальца (мизинец – мизинец,  
безымянный – безымянный...) на каждое  
двустипшие.*

Этот пальчик в лес пошел.  
Этот пальчик гриб нашел.  
Этот пальчик чистить стал.  
Этот пальчик жарить стал.  
А этот пальчик все съел,  
Оттого и потолстел.

*«Дом» - ладошки направлены под углом,  
кончики пальцев соприкасаются.*

### Гриб

*Массаж пальцев кольцом,  
начиная с мизинца.*

Как у нашей кошки на ногах сапожки.  
Как у нашей свинки на ногах ботинки.  
А у пса на лапках голубые тапки.  
А козленок маленький обувает валенки.  
А сыночек Вовка – новые кроссовки.  
Вот так, вот так, новые кроссовки.

### Новые кроссовки

*Массаж пальцев кольцом на  
обеих руках: по два пальца  
(1 мизинец – 2 мизинец, 1  
безымянный – 2 безымянный...)  
на каждое двустипшие.  
Шагают по стулу  
указательным и средним  
пальцами обеих рук.*

