**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Солнышко» г. Усмани Липецкой области**

Методические рекомендации для педагогов и родителей по применению оздоровительного массажа Су- Джок в инклюзивном образовании.

Воспитатель первой квалификационной категории: Киселева О.А.

2022 г.

**Аннотация.**

 Данные методические рекомендации содержат теоретические аспекты в области Су-Джок терапии и методические рекомендации по использованию специальных массажёров в организации воспитательно-образовательного процесса с детьми с особыми образовательными потребностями. Они предназначены для педагогов детского сада (воспитателей, инструктора физической культуры, учителя-логопеда, педагога – психолога) и родителей. Рекомендации помогут педагогам ОУ организовать образовательную деятельность, индивидуальную работу, совместную деятельность в режимных моментах с использованием тренажера Су-Джок .

 В нашем ОУ реализуется Программа инновационной площадки ГАУДПО ЛО «ИРО» по теме: «Проектирование здоровьесберегающей образовательной среды как условия формирования у дошкольников представлений о здоровом образе жизни». В рамках реализации данной программы   в работе с воспитанниками используются инновационные методики оздоровления организма.

 Особое внимание уделяется оздоровительному массажу Су-Джок. Изучен материал по данному вопросу, так как ОУ посещают дети с особыми образовательными потребностями.

 В ходе работы с инновационной методикой Су-Джок терапия, разработаны конспекты, консультации и мастер классы для родителей и воспитателей, оформлены картотеки (утренняя гимнастика, пальчиковые игры, гимнастика после сна, речевые и дидактические игры) с использованием Су-Джок.

**Пояснительная записка.**

 В настоящее время на фоне экологического и социального неблагополучия отмечается нарастающее ухудшение здоровья детей. Наметилась тенденция снижения качества здоровья (растет число детей с отклонениями со стороны центральной нервной системы, сердечно-сосудистой системы, заболеваний верхних дыхательных путей и др.). Поэтому проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста остается актуальной и требует поиска новых подходов к ее решению.

 Неблагоприятные экологические и социальные факторы негативно сказываются на физическом, духовном, психологическом и эмоциональном здоровье детей. С каждым годом увеличивается число детей с ограниченными физическими и психическими возможностями.

 Так одной из актуальных идей дошкольной педагогики стало внедрение в практику работы по воспитанию и обучению детей с особыми образовательными потребностями (инклюзивное образование, которое включено в единую государственную систему образования России).

 Инклюзивное образование – эта система образования подразумевает равноправное восприятие всех детей и внедрение индивидуального подхода к обучению, учитывая особенности каждого ребенка. Смысл инклюзии – не просто поместить ребенка в обычный класс или группу, это нужно таким образом изменить организацию пространства, в котором находится ребенок, а также учебный процесс, чтобы полностью вовлечь ребенка в социум.

 Особые образовательные потребности – это условия развития ребенка, которому требуются обходные пути, чтобы достичь тех задач развития культуры, которые при обычных условиях выполняются стандартными способами, укоренившимися в современной культуре.

 В последнее время мы часто слышим о мелкой моторике и необходимости ее развития. С каждым годом наблюдается рост числа детей с нарушениями общей, мелкой моторики и речи, особенно у детей с особыми образовательными потребностями.

 Ученые доказали, что с анатомической точки зрения, около трети всей площади двигательной проекции коры головного мозга занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой зоны. Именно величина проекции кисти руки и ее близость к моторной зоне дают основание рассматривать кисть руки как "орган речи", такой же, как артикуляционный аппарат.

 В связи с этим, было выдвинуто предположение о существенном влиянии тонких движений пальцев на формирование и развитие речевой функции ребенка. Поэтому, чтобы научить ребёнка говорить, необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать движения пальцев рук, или мелкую моторику.

 В настоящее время известно множество способов развития моторики детей дошкольного возраста, но так как нетрадиционные формы и средства работы с детьми привлекают всё большее внимание я решила использовать в своей работе Су – Джок терапию.

 Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

**Неоспоримыми достоинствами** Су – Джок терапии в работе с детьми с особыми образовательными потребностями являются:

-высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект;

- абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред;

-универсальность -  Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях, не требует больших затрат;

-простота применения – для получения результата регулярно проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су–Джок шариков;

-самомассаж можно проводить как индивидуально, так и с группой детей;

- можно использовать многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;

- самомассаж может быть включен в любое занятие**.**

 Таким образом, целью составления методических рекомендаций стало оказание методической помощи педагогам и родителям в организации воспитательно-образовательного процесса с детьми с особыми образовательными потребностями с использованием тренажера Су-Джок.

 Овладение опытом работы с Су-Джок в инклюзивном образовании поможет решить ряд следующих проблем:

-нормализовать мышечный тонус, стимулировать  речевые области в коре головного мозга;

-содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус;

-совершенствовать навыки пространственной ориентации; развивать память, внимание, мелкую моторику.

 Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

-укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов;

-уравновесить психоэмоциональное состояние. Массаж Су-Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться;

-повысить иммунную защиту организма;

-стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления;

-подготовить руку будущего школьника к письму.

Наблюдения показывают, что у детей с особыми образовательными потребностями после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия, значительно улучшается координация движений, психомоторика, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения.

 **Новизна** методических рекомендаций связана с новизной самого метода Су -Джок терапии, разработанного в конце ХХ века и впервые опубликованного его автором, профессором Пак ЧжэВу; в использовании в игровой форме шариков- массажёров Су-Джок с целью общего укрепления организма, улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук технологии Су-Джок.

**Содержание.**

  Су – Джок тренажёры – это шарики, включающие в себя две кольцевые пружины. Сами шарики, и колечки используются при пальчиковой гимнастике. С помощью шаров – «ёжиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя психоречевому развитию.



**Техника выполнения.**

Формы работы с Су-Джок:

-массаж специальным шариком (массаж кистей и пальцев рук, массаж стоп);

-массаж эластичным кольцом (массаж пальцев рук);

Рассмотрим подробнее **приёмы работы с шариком:**

-удерживать шарик на расправленной ладони каждой руки;

-сжимать шарик в кулачок, надавливая 5-10 сек, а затем раскрывать ладонь, полностью разводя пальцы в стороны и удерживать в центре ладони 5-10 сек.;

-каждым пальчиком надавливать на иголочки шарика каждой руки;

-надавливать щепотью каждой руки на иголочки шарика;

-сжимать шарик кончиками пальцев каждой руки;

-прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти;

-круговые движения шарика между ладонями;

-перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;

-вращение шарика кончиками пальцев;

-сжимание шарика между ладонями;

-сжимание и передача из руки в руку;

-подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями.

**Приёмы работы с эластичным кольцом:**

Пружинка надевается на пальчики ребенка, и прокатываются по ним от кончика до основания, массируя каждый палец до легкого покраснения.Упражнения с кольцом следует выполнять несколько раз в день.

Использование массажных шариков Су Джок вызывает интерес и помогает справиться с быстрой утомляемостью и потерей интереса к обучению, а также закрепление навыков.  Занятие поднимает ребенку настроение, снимает состояние тревожности, появляется чувство уверенности.

 Реализация методики Су- Джок с детьми с особыми образовательными потребностями в воспитательно-образовательном процессе:

-перед выполнением продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование, письмо (старший, подготовительный возраст) - в течение одной минуты для того чтобы снять напряжение и подготовить свои пальцы к работе;

- при выполнении утренней зарядки;

- при проведении динамических пауз;

-при проведении образовательной деятельности;

- при посещении сенсорной комнаты;

- при индивидуальном обучении.

 Существует достаточно много вариантов упражнений с тренажерами Су-Джок. Человек, который делает массаж (педагог или родитель), в процессе может их дополнять и придумывать свои. Главное, чтобы были соблюдены основные принципы использования Су-Джок:

-проводите занятия, только когда ребенок здоров;

-манипуляции с шариками необходимо проводить до того, как на коже появится розовый цвет, а по телу пойдет тепло (**1-2 минуты);**

-избегайте нахождения массажного кольца или шарика в одном положении.

 У детей с особыми образовательными потребностями наблюдается мышечная напряженность, сниженный тонус, нарушение общей моторики. Для них оказывается трудным многие упражнения: пальчики непослушные, малоподвижные, слишком напряжены. Движения рук бывают неловкими, несогласованными, у них часто не выделяется ведущая рука, поэтому следует учитывать индивидуальные способности ребенка.

 Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома самими родителями.

**Рекомендации для родителей (индивидуальная работа дома с детьми с особыми образовательными потребностями).**

На психофизическое развитие ребенка большое влияние оказывает общение с тем взрослым, к которому он эмоционально привязан, с которым ему нравится общаться. Именно в игре создаются необходимые условия для возникновения и развития таких отношений. Поэтому, нужно таким образом выстроить для детей контакты с окружающим миром, чтобы у них возникло стремление приобрести опыт, который обеспечит их будущий успех и пополнит копилку навыков и умений.

* Помогая ребенку осваивать новое упражнение с тренажером, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.
* Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам.
* Следите за своей речью, ведь вы являетесь образцом для подражания. Помните, что дети с особыми образовательными потребностями гораздо больше понимают, чем могут выразить словами. Следите за настроением своего ребенка.
* Играя с ребенком, уважаемые родители, старайтесь проникнуться процессом наравне с ним, верить во все происходящее или хотя бы притворится. Принимайте любую импровизацию, не настаивайте на своих правилах игры.

 Одним из условий успешной работы в данном направлении  является взаимодействие с родителями для выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка в ОУ и семье.

 **Заключение.**

 Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика Су-Джок. При отсутствии явных противопоказаний этот вид терапии подходит ребенку с любым диагнозе. Такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гипервозбудимость, можно решить, занимаясь с ребенком по системе Су-Джок всего несколько минут в день. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.

 Проведя мониторинг, можно сделать вывод, что в результате использования Су – Джок терапии  у детей с особыми образовательными потребностями улучшилась общая и мелкая моторика, координация речи с движением, снизилась заболеваемость. Повысился интерес к играм лексико – грамматического содержания.

 Су-Джок терапия способствует улучшению артикуляционных движений, подготовки руки к письму и, что не менее важно, повышает работоспособность коры головного мозга. Поэтому Су-Джок терапия является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие и развитие мелких дифференцированных движений пальцев рук, повышает физическую и умственную работоспособность детей, и обеспечивает развитие познавательных сфер ребенка.

 В результате использования Су – Джок терапии  у детей с особыми образовательными потребностями улучшается общая и мелкая моторика, координация речи с движением, снижается заболеваемость, повышается интерес к играм лексико – грамматического содержания.

 Таким образом, Су – Джок терапия является  одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом.

**Литература для педагогов:**

1. Закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря 2012г. № 273 -ФЗ)

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

4. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольных учреждениях по программе «Остров здоровья» /Е.Ю.Александрова. - Воронеж: Учитель, 2007. -151 с

5. Грядкина Т.С. Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство»: учебно – методическое пособие / А.Г. Гогоберидзе. – СПБ.: Детство-пресс, 2012. – 160 с.

6. Доскин В.А., Л.Г.Голубева Растем здоровыми / В.А.Доскин. - М.: Просвещение, 2002.-110с.

7. Емцева Т.А. Психолого -медико-педагогическая работа в детском саду. Планирование, рекомендации, диагностические материалы/ Т.А.Емцева. – Волгоград, Учитель, 2011.-141с.

8. Коваль Д. Су-джок. Целительные точки нашего тела. Просто и действенно / Д.Коваль. – М.: АСТ, 2014 -32 с.

9. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми/ Л.М.Костина. – СПБ: Речь , 2015.-159с.

10. Лободин В.Т., Федоренко А.Д., Александрова Г.В. В стране здоровья. Программа эколого-оздоровительного воспитания дошкольников/ В.Т.Лободин. – М: Мозаика-Синтез, 2011. - 80с.

11. Маханева М.Д. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие./ М.Д.Маханева. – М.: Аркити, 2004 – 264с.

12. Панина Н. А. Су-Джок терапия / Н.А.Панина. – М.: Рипол классик, 2013-45с.

**Для родителей:**

1. Закон "Об образовании в Российской Федерации" (от 29 декабря 2012г. № 273 -ФЗ)

2. 3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

3. Доскин В.А., Л.Г.Голубева Растем здоровыми / В.А.Доскин. - М.: Просвещение, 2002.-110с.

4. Коваль Д. Су-джок. Целительные точки нашего тела. Просто и действенно / Д.Коваль. – М.: АСТ, 2014 -32 с.

5. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми/ Л.М.Костина. – СПБ: Речь , 2015.-159с.

6. Панина Н. А. Су-Джок терапия / Н.А.Панина. – М.: Рипол классик, 2013-45с.

7. Пак Дже Ву «Су-Джок к для всех».- М.: Су-Джок Академия, 1996-102с.

8. Хохлова Ирина. Использование Су-Джок терапии в ДОУ (https://www.maam.ru/detskijsad/su-dzhok-terapija-1042394.html)

Приложение.

Массаж ладоней и пальцев рук целесообразно сочетать с речевыми упражнениями, актуальными на данном этапе работы (например, по лексической теме).

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ШАРИКОМ СУ-ДЖОК.**

Рекомендации: Упражнения с использованием шарика рекомендуется выполнять во время утренней зарядки, при проведении динамических пауз, при посещении сенсорной комнаты, при индивидуальном обучении. Время проведения пальчиковой гимнастики с Су-Джок – 1-2 минуты.

|  |
| --- |
| «ЕЖ» |
| Наш волшебный мудрый ёжикНе нашёл в лесу дорожек. | (Прокатываем  Су Джок по левой руке)(прокатываем по правой руке) |
| Ежик колет нам ладошки,            Поиграем с ним немножко. | (Катаем  Су Джок между ладоней вертикально) |
| Если будем с ним играть              Ручки будем развивать. | (Катаем  Су Джок между ладоней горизонтально) |
| Ловкими станут пальчики,          Умными — девочки, мальчики. | (Катаем  Су Джок между ладоней по кругу,правая рука  вверху) |
| Ежик нам ладошки колет,            Руки нам готовит к школе. | (Катаем  Су Джок между ладоней по кругу,левая рука  вверху) |
| Уходи, колючий ёж,В тёмный лес, где ты живёшь! | (Убирают ёжика на край стола) |
| Ёж ушёл ук себе домой                  Отдохнём и мы с тобой! | (Пальчики "шагают" по столу,дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на свои ладони, а в это время колючий шарик или ёжик «исчезает» и появляются что-то другое) |

|  |
| --- |
| «ЗАЙКИ» |
| На поляне, на лужайкеЦелый день скакали зайки.И катались по траве,От хвоста и к голове.Долго зайцы так скакали,Но напрыгались, устали.Мимо змеи проползали,«С добрым утром!» - им сказали.Стала гладить и ласкатьВсех зайчат зайчиха-мать. | (катать шарик между ладонями)(прыгать по ладошке шаром)(катать вперед – назад)(прыгать по ладошке шаром)(положить шарик на ладошку)(вести по ладошке)(гладить шаром каждый палец) |

|  |
| --- |
| «МЯЧ» |
| Я мячом круги катаю, Взад - вперед его гоняю.Им поглажу я ладошку.Будто я сметаю крошку,И сожму его немножко,Как сжимает лапу кошка,Каждым пальцем мяч прижму,И другой рукой начну. | (Дети катают Су Джок между ладонями)(Дети гладят ладошку Су- Джоком)Дети сжимают Су -Джок в кулак)( Су-Джоком прижимают каждый пальчик) |

|  |
| --- |
| «ЛОШАДКИ» |
| Вот помощники мои.Их, как хочешь поверни.По дорожке белой, гладкойСкачут пальцы, как лошадки.Чок, чок, чок,Чок, чок, чок –Скачет резвый табунок. | (показать пальцы)(шариком провести по руке, до локтя)(повторить с другой рукой) |

|  |
| --- |
| «ВОЛШЕБНЫЙ ШАРИК» |
| Этот шарик непростой,Он колючий, вот какой.       | (Любуемся шариком на левой ладошке, закрываем его правой рукой) |
| Будем с шариком играть,Своим ручкам помогать. | (Катаем шарик горизонтально между ладонями) |
| Раз катаем, два катаем           И ладошки согреваем. | (Катаем шарик горизонтально) |
| Раз катаем, два катаем         И ладошки согреваем. |  (Катаем шарик вертикально) |
| Катаем, катаем, катаем          Сильней на шарик нажимаем. | (Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания) |
| Как колобок мы покатаем,      Сильней на шарик нажимаем. | (Катаем шарик в центре ладошки по кругу) |
| В ручку правую возьмём,      В кулачок его сожмём.Раз сжимаем, два сжимаемШарик мы не выпускаем. | (Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке) |
| В ручку левую возьмём,В кулачок его сожмём.                                                              Раз сжимаем, два сжимаемШарик мы не выпускаем. | (Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке) |
| Мы положим шар на столИ посмотрим на ладошки,Есть у нас на них горошки? | (Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика) |
| Мы похлопаем немножко,Потрясём свои ладошки.Мы немного отдохнём,Заниматься мы начнём. | (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) |

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА**

**С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОЛЕЧКА ПРУЖИНКИ**

Рекомендации: пальчиковую гимнастику с эластичным кольцом рекомендуется выполнять при проведении динамических пауз, образовательной деятельности, при посещении сенсорной комнаты, при индивидуальном обучении, перед выполнением продуктивной деятельности: рисование, лепка, аппликация, конструирование, письмо (старший, подготовительный возраст) - в течение одной минуты для того, чтобы «потренировать» пальчики, а после работы, наоборот, снять напряжение.

Эластичное кольцо воздействует на биологически активные точки фаланг пальцев рук и ног, что особенно важно для детей с особыми образовательными потребностями.

|  |  |
| --- | --- |
| На правой руке:Этот малыш-Илюша,   Этот малыш-Ванюша, Этот малыш-Алеша,   Этот малыш-Антоша, А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. На левой руке:Эта малышка-Танюша, Эта малышка-Ксюша, Эта малышка-Маша, Эта малышка-Даша, А меньшую зовут Наташа. | надеваем кольцо  Су-Джок на большой палец,надеваем кольцо  Су-Джок на указательный ,надеваем кольцо  Су-Джок средний,надеваем кольцо  Су-Джок безымянный,надеваем кольцо  Су-Джок мизинец.надеваем кольцо  Су-Джок на большой палец,надеваем кольцо  Су-Джок указательный,надеваем кольцо  Су-Джок средний,надеваем кольцо  Су-Джок безымянный,надеваем кольцо  Су-Джок мизинец. |
|  «Мальчик-пальчик»На правой руке.- Мальчик-пальчик,Где ты был ?- С этим братцем в лес ходил, -С этим братцем щи варил, -С этим братцем кашу ел, -С этим братцем песни пел .Аналогично выполняем на левой руке. | надеваем кольцо  Су Джок на большой палец,надеваем кольцо  Су Джок на указательный палец,надеваем кольцо  Су Джок на средний палец,надеваем кольцо  Су Джок на безымянный палец,надеваем кольцо  Су Джок на мизинец. |
| «Пальчики», на правой руке.Этот пальчик — в лес пошёл, Этот пальчик — гриб нашёл, Этот пальчик — занял место, Этот пальчик — ляжет тесно, Этот пальчик — много ел,Оттого и растолстел. Аналогично выполняем на левой руке. | надеваем кольцо Су-Джок на мизинец,надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец,надеваем кольцо Су-Джок на средний палец,надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец,надеваем кольцо Су-Джок на большой палец. |

**СКАЗКИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОЛЕЧКА ПРУЖИНКИ**

Рекомендации: сказки с использованием тренажера Су-Джок рекомендуется использовать в образовательной деятельности ( ОО «Речевое развитие»), во второй половине дня, после сна во время чтения художественной литературы.

|  |  |
| --- | --- |
| **Сказка «Ёжик».**Жил был ёжик. Он был колючий. Как-то раз, пошёл он погулять. Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней,вернулся на полянку, опять побежал по полянке, заметил речку, побежал по её бережку, снова вернулся на полянку посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней, вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда. Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке, увидел деревце и оббежал вокруг него. Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку: дыхательная гимнастикаЁжик увидел грибок и поспешил сорвать его, заметил цветочек и понюхал его, нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть,приметил ягодку и сорвал её,нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок. Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой. | (показываем шарик-массажёр),(обхватываем ладонью правой, затем левой руки),(катаем по кругу на ладони),(катаем от ладони к мизинчику и обратно),(катаем по кругу на ладони),(катаем между ладонями по кругу)(катаем по безымянному пальцу),(между ладонями),(катаем по среднему пальчику),(слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему), (катаем вокруг большого пальчика, подняв его).*Кладем Су-Джок на стол или на колени.* вдох через нос, выдох на ладонь руки (повторить 2 раза).*Достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.*(на большой палец),(на указательный)(на средний),(на безымянный), (на мизинчик)Берем Су-Джок. (закрываем шарик, катаем между ладонями) |
| «Маша и медведь».Жили-были дедушка да бабушка. Была у них внучка Машенька. Собрались раз подружки в лес – по грибы да по ягоды. Пришли звать с собой и Машеньку. Пришли в лес, стали собирать грибы да ягоды. Вот Машенька – деревце за деревце, кустик за кустик – и ушла далеко-далеко от подружек. Стала она их звать. Давайте поможем Машеньке.*Дыхательные упражнения.*Ходила, ходила Машенька по лесу – совсем заблудилась. Увидела огонек и на него и пришла. Вошла в избушку, села у окна на лавочку. Вечером пришел медведь, увидел Машеньку, обрадовался. Потужила Маша, погоревала, да ничего не поделаешь. Стала она жить у медведя. Стала Машенька думать, как ей от медведя убежать. Думала, думала и придумала. Решила она испечь пироги. Но чтобы пирожки приготовить нам нужна начинка. Давайте поможем Машеньке собрать ягоды.*Гимнастика для глаз.**Массаж шариком «Су – Джок».*Клюкву и морошку, и чернику, и бруснику,Землянику, ежевику, костянику, голубику, и малину, и клубнику.Быстро ягодки берем, и в корзиночку их кладем.- Ребята, поможем Машеньке слепить пирожки?Массаж шариком «Су – Джок».Мы лепили пирожки,Тесто мяли мы слегка,А потом его катали,Ягоду в начинку клали, в печку жаркую сажали,Зарумянился бочок, мы достали пирожок.Напекла Машенька пирожков, достала большой-пребольшой короб и говорит медведю: - Вот смотри: я в короб положу пирожки, а ты отнеси дедушке и бабушке. Да помни: короб по дороге не открывай, пирожки не вынимай. Я на дубок влезу, за тобой следить буду! Машенька залезла в короб. Медведь видит короб стоит, взвалил его на спину и пошёл в деревню. Пришёл в деревню, а там собаки. Короб оставил, а сам убежал. Наша сказка закончилась хорошо, и все в ней остались довольны. | *Дыхательные упражнения*. (Короткий вдох носом, на длинном протяжном выдохе говорим: «Ау!» 3 раза, меняем силу голоса от тихого к громкому).*Гимнастика для глаз* Мы отправились гулять, грибы - ягоды искать.(шагают на месте)Светит солнце в вышине,(смотрят вверх)Вот грибок растет на пне,(смотрят вниз)Дрозд на дереве сидит,(смотрят вверх)Ежик под кустом шуршит.(смотрят вниз)Слева ель растёт - старушка,(смотрят влево)Справа сосенки - подружки.(смотрят вправо)Где вы, ягоды, ау! все равно я вас найду:  *Массаж шариком «Су – Джок»* (на каждое название ягоды сжимаем мячик, меняя руки)  (сжимаем и разжимаем шарик в правой ладони), (сжимаем и разжимаем шарик в левой ладони), (круговыми движениями катаем шарик в ладонях) (положить мячик на ладонь и прикрыть другой ладонью), (раскрывают ладони, показывают мячик).Су-Джок положили . |