**Физкультминутки, основанные на приёмах Су Джок терапии**

Воздействие на точки кисти ребёнка массажёром Су Джок и массажными металлическими кольцами позволяет не только снять напряжение кистей рук, но и стимулирует определённые зоны коры головного мозга, что способствует профилактике и коррекции речевых нарушений. Подобный эффект становится возможным, поскольку области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движением пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Нервные импульсы, идущие в кору головного мозга от пальцев рук, стимулируют активную деятельность, расположенных по соседству речевых зон.

Су Джок терапия основывается на опыте врачевателей многих народов мира и содержит в своей основе секреты тибетской и китайской медицины. Одно из несомненных достоинств данного метода – абсолютная безопасность. Даже при неправильном использовании массажёры не могут принести вред. В литературе описано достаточное количество интересных игр и физкультминуток с использованием Су Джок; придуманные однажды, они часто повторяются в различных источниках. В данной работе предлагаются новые разработанные физкультминутки, которые могут пригодиться на занятиях.

Физкультминутки для работы с массажёром

1. Шарик мы в руке сжимаем,

По ладошке покатаем.

Шарик наш отличный,

Но очень необычный:

Он у нас волшебный,

Колючий и лечебный.

Покатаем взад-вперёд,

Пусть нам помощь принесёт,

Ручки, чтоб не уставали,

Пальцы хорошо писали.

В правый, в левый

Катим бок

Шарик маленький

Су Джок.

(Дети проговаривают стихотворение и выполняют указанные движения с шариком.)

1. Ёжик бегал по ладошке,

Поколол её немножко.

Очень он развеселился,

По дорожке покружился,

Побежал по пальчикам

Девочкам и мальчикам.

Мы сейчас его поймаем

И ладошкой посжимаем,

Не пугают наши ручки

Его острые колючки.

Теперь руку поменяли,

И другой ладошкой сжали.

Ёжику так не сидится,

По другой ладошке мчится,

Кружится и кружится,

С нами он подружится.

(При повторении за педагогом выполняются описываемые в стихотворении движения с массажёром.)

1. Что за странная колючка

К нам попала прямо в ручки?

Мы колючку ту возьмём,

Крепко пальцами сожмём.

Пусть поколет нам немножко

Нашу детскую ладошку.

Рукой правой посжимаем,

После руку поменяем.

Не боятся наши ручки,

Что поколют их колючки.

А сейчас возьмём в ладошки

И по круглой по дорожке

Мы колючку покатаем,

Ручки так поразминаем,

Чтоб они не уставали,

Буквы ровные писали.

Пусть все удивляются,

Как ловко получаются

И крючки, и завиточки

На любой тетрадной строчке.

(Выполняются указанные в стихотворении действия с массажёром.)

В книге Т. Ю. Бардышевой описаны упражнения с грецким орехом или шариком Су Джок, для некоторых из них в данной работе предлагается стихотворное сопровождение.

Упражнение «Горочка»

Прижмите ладонь к поверхности стола, соединив пальцы. На кончики пальцев положите шарик. Накройте другой ладонью и катайте по тыльной стороне ладони от кончиков пальцев до запястья и обратно. Затем поменяйте позицию рук.

Ёжик вышел прогуляться,

Решил с горки покататься.

Раз скатился, два скатился,

Очень он развеселился.

Горка ведь отличная,

Хоть и необычная.

Мы ладошки поменяем,

Снова в горочку играем,

Горка ровная у нас.

Ёжика скатили раз,

Ёжика скатили два –

Это славная игра.

Упражнение «Машина»

Накройте шарик плоской ладонью и катайте его по столу сначала одной рукой, потом другой.

Ручкой шарик мы накрыли

И в машину превратили.

Вот поехала машина

Без мотора, без бензина,

По полям и по лесам,

Каждый здесь водитель сам,

Каждый сам проложит путь,

Едем мы куда-нибудь.

Тут нужна нам остановка,

Притормаживаем ловко.

Вот ладошки поменялись,

И машины вновь помчались.

Мы вертелись и кружились,

Словно гонщики носились.

Вправо, влево, взад, вперёд,

Наш шофёр не устаёт.

Вот закончилась игра,

Заниматься нам пора.

Упражнение «Волчок»

Кончиками пальцев одной руки «ввинчивайте» шарик в середину ладони другой, затем поменяйте позицию рук.

Закружился наш волчок,

Вертится его бочок,

И колючками ладошку

Он поколет понемножку.

Быстрое вращение

Поднимет настроение.

Можно руки поменять

И опять начать вращать.

Пусть волчок быстрей помчится,

По ладошке закружится,

Ведь его колючки –

Массаж для нашей ручки.

Для работы с массажной пружинкой предлагается следующее задание:

Мы колечко надеваем,

Пальчики свои считаем.

Первый палец самый главный,

Он большой и очень славный.

Второй палец указательный

Просто замечательный.

Третий – средний удалец,

Тоже палец молодец.

А четвёртый – безымянный,

Служит нам всегда исправно.

Ну а пятый малышок

Наш мизинчик-крепышёк.

Можно руки поменять

И опять начать считать.

(Дети меняют руку и проговаривают начало стихотворения, массажируя свои пальцы.)

Мы все пальцы посчитали

И работать дальше стали.

На коррекционных занятиях также можно использовать массажную пружинку для выполнения следующего игрового задания:

Свои ушки навострили

И к заданью приступили.

Надо, дети, не зевать,

В слове звуки посчитать.

Пальцы мы не загибаем,

А колечко надеваем.

Столько раз кольцо надеть,

Сколько в слове звуков есть.

(Дети считают звуки в словах, одновременно массажируя пальцы руки. Через определённый промежуток времени целесообразно поменять руку.)

Таким же образом массажную пружинку можно использовать для подсчёта количества слогов в слове, слов в предложении.

Следует отметить, что в результате регулярного использования Су Джок терапии у детей значительно улучшается статическая и динамическая координация и переключаемость движений пальцев рук, исчезает скованность, движения становятся более плавными и точными. Особенно заметен эффект при работе с учащимися первых классов.

**Литература**

1. Бардышева Т.Ю., Моносова Е.Н. Логопедические занятия в детском саду. Старшая группа. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.

2. *Кунцевич А.С.* Приёмы су-джок-терапии в коррекционно-педагогической работе с учащимися с интеллектуальной недостаточностью / А.С. Кунцевич // Спецыяльная адукацыя. – 2016. – №1.