**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.