

СБОРНИК УПРАЖНЕНИЙ С МЯЧИКАМИ СУ-ДЖОК ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Актуальность

В современном дошкольном образовании особое внимание уделяется развитию мелкой моторики, так как она напрямую связана с формированием речи, мышления, координации движений и подготовкой руки к письму. Исследования в области нейропсихологии подтверждают, что стимуляция активных точек на кистях и пальцах способствует активизации работы головного мозга.

Метод Су-Джок терапии, разработанный южнокорейским ученым Пак Чже Ву, основан на воздействии на биологически активные точки кистей и стоп. Использование массажных мячиков делает этот процесс доступным, безопасным и интересным для детей.

Для дошкольников важно, чтобы обучение происходило через игру. Су-джок мячики позволяют объединить игровые, оздоровительные и развивающие задачи. Регулярные упражнения способствуют:

- развитию тактильной чувствительности,
- улучшению координации движений,
- активизации речевых центров,
- снижению эмоционального напряжения,
- формированию навыков саморегуляции.

Особую значимость данные упражнения приобретают в работе с детьми с задержкой речевого развития, нарушениями моторики и повышенной тревожностью.

Таким образом, использование су-джок мячиков в образовательном процессе является эффективным, доступным и универсальным средством развития дошкольников.

Цель

Развитие мелкой моторики, координации движений и речевой активности у дошкольников через использование су-джок мячиков.

Задачи

1. Развивать мелкую моторику рук и пальцев.
 2. Стимулировать речевое развитие через активизацию нервных окончаний.
 3. Улучшать координацию движений и ловкость.
 4. Формировать тактильную чувствительность.
 5. Снижать мышечное и эмоциональное напряжение.
 6. Развивать внимание, память и воображение.
 7. Формировать навыки саморегуляции.
 8. Воспитывать интерес к оздоровительным упражнениям.
1. «Солнышко»



Цель: разогрев ладоней, активизация кровообращения, настрой на работу.

Ход упражнения:

Ребёнок кладёт мячик между ладонями. Ладони соединены, пальцы направлены вверх.

Начинает выполнять круговые движения, прокатывая мячик.

Педагог сопровождает:

«Солнышко проснулось,

Лучиками улыбнулось,

Ручки наши согревает —

Силу пальчикам даёт!»

Сначала движения медленные (4 круга), затем темп постепенно увеличивается.

Контроль:

— ладони не размыкаются

— мяч не выпадает

— движения плавные

Типичные ошибки:

— ребёнок сжимает слишком сильно

— движения рывками

Усложнение:

— выполнять с закрытыми глазами

— менять направление вращения

🔄 8–10 раз

2. «Дорожка»



Цель: развитие координации кисти и точности движений.

Ход упражнения:

Ребёнок кладёт мячик на стол и катит его вперёд ладонью, затем назад.

После этого выполняет упражнение другой рукой.

Педагог:

«Мячик катится по дорожке —

Прямо к домику по тропинке».

Можно нарисовать «дорожку» (линию).

Контроль:

— мяч не уходит в сторону

— движение направленное

Ошибки:

— резкие толчки

— потеря контроля

Усложнение:

— катать двумя руками одновременно

— узкая «дорожка»

🔄 по 10 раз

3. «Ёжик»



Цель: стимуляция ладоней, развитие силы хвата.

Ход:

Ребёнок берёт мячик в ладонь и сжимает его, затем расслабляет руку.

Педагог:

«Ёжик спрятался в клубок —

Показал потом бочок!»

Сжимание — «ёжик спрятался»

Разжимание — «ёжик выглянул»

Контроль:



— участвует вся ладонь
— пальцы полностью сжимают
Ошибки:
— работает только часть пальцев
Усложнение:
— поочерёдно каждой рукой
— удерживать сжатие 3 секунды
☑ 6–8 раз

4. «Горка»



Цель: развитие амплитуды движений кисти.

Ход:

Мячик кладётся на ладонь.

Ребёнок прокатывает его вверх к пальцам и обратно вниз.

Педагог:

«Горка вверх — и горка вниз,
Мячик весело катись!»

Контроль:

— мяч не падает
— движения плавные

Ошибки:

— слишком быстрые движения

Усложнение:

— выполнять стоя
— увеличить темп

☑ 10 раз

5. «Передай мяч»



Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

Ход:

Передача мячика из одной руки в другую через пальцы (не просто бросать, а «перекладывать»).

Педагог:

«Передай мяч аккуратно —
Он вернётся к нам обратно!»

Контроль:

— движение через пальцы
— аккуратность

Ошибки:

— бросание вместо передачи

Усложнение:

— ускорение темпа



— передача за спиной

☐ 8–10 раз

6. «Пальчиковый дождик»



Цель: развитие мелкой моторики и чувствительности.

Ход:

Ребёнок держит мячик и перебирает его пальцами.

Педагог:

«Кап-кап-кап — идёт дождик,

Мокнут пальчики немножко».

Сначала медленно, затем быстрее.

Контроль:

— работают все пальцы

— движения ритмичные

Ошибки:

— задействованы не все пальцы

Усложнение:

— закрытые глаза

— смена руки



☐ 30–40 сек

7. «Колобок»



Цель: развитие координации обеих рук.

Ход:

Катание мячика по кругу на столе ладонью.

Педагог:

«Колобок катился-катился,

По дорожке покатился».

Контроль:

— ровный круг

— мяч не уходит

Ошибки:

— «сбивка» траектории

Усложнение:

— катать двумя руками

— менять направление

 10 кругов

8. «Сильные пальчики»



Цель: укрепление мышц пальцев.

Ход:

Ребёнок поочерёдно нажимает на мячик каждым пальцем.

Педагог:

«Этот пальчик самый сильный,

Этот — ловкий и мобильный...»

Контроль:

— каждый палец работает отдельно

Ошибки:

— подключается вся рука

Усложнение:

— ускорение

— обе руки

 по 5 раз

9. «Качели»



Цель: координация и ритм.

Ход:

Перекачивание мячика из одной ладони в другую.

Педагог:

«Качели вверх — качели вниз,

Мячик весело катись!»

Контроль:

— плавность

— ритм

Ошибки:

— падение мячика

Усложнение:

— ускорение

— с хлопком

 10 раз

10. «Лесенка»



Цель: развитие точности движений пальцев.

Ход:

Мячик «шагает» по пальцам от мизинца к большому.

Педагог:

«По лесенке вверх идём —

До вершины доберёмся!»

Контроль:

— последовательность пальцев

Ошибки:

— пропуск пальцев

Усложнение:

— обратно вниз

— с закрытыми глазами

 2–3 раза