

**Картотека игр**  
**с массажными мячиками Су-джок**  
**для детей дошкольного возраста**



## Игры с мячиком Су-джок

Су – джок - это колючие мячики с металлическими колечками внутри. На руках находится множество биологических точек, и при прокатывании Су-Джок между ладонями происходит стимуляция этих точек.

Металлические колечки надеваются и снимаются на каждый пальчик. Такой массаж ребёнок может делать самостоятельно под присмотром взрослого. Здесь не страшно ошибиться: любое действие с «ёжиками» принесёт пользу.

Вместо Су-Джок можно воспользоваться дарами природы: шишки, каштаны, орехи. Подойдут также любые колючие мячики, например, для стиральной машинки.

### Основные принципы использования Су-Джок

- манипуляции с шариками необходимо проводить до тех пор, пока на коже не появится розовый цвет, а по телу пойдет тепло (1-2 минуты);

- необходимо избегать нахождения массажного кольца или шарика в одном положении.

### Этапы работы по Су-Джок терапии.

**1 этап** - знакомство детей с Су-Джок, правилами его использования.

**2 этап** - закрепление знаний в упражнениях, играх.

**3 этап** - самостоятельное использование шарика

Су-Джок в соответствии с потребностями и желаниями ребенка.





Тише, мяч, не торопись,  
Ты по ручкам прокатись,  
Ты по ножкам прокатись,  
И обратно возвратись.  
(движения соответствуют тексту)



Два козленка мяч бодали  
И другим козлятам дали.  
(удерживать мяч указательными  
пальцами правой и левой руки,  
затем средними и т.д.)



Сверху левой, снизу правой  
Я его катаю - БРАВО!  
(левой ладошкой катать мяч  
по правой ладошке)  
Поверну, а ты проверь -  
Сверху правая теперь!



Поиграю я в футбол  
И забью в ладошку ГОЛ.  
(ладошками отбивать мяч)





Мячик сильно пожимаю  
И ладошку поменяю.  
(сжимать мячик правой рукой,  
затем левой)



Танцевать умеет танец  
На мяче мой каждый палец  
(катать мяч кончиками пальцев правой  
руки: указательным, средним,  
безымянным и мизинцем)



Мячик мой не отдыхает -  
Между пальцами гуляет.  
(удерживать мяч между указательным  
и средним пальцами,  
средним и безымянным,  
безымянным и мизинцем)



По столу круги катаю,  
из-под рук не выпускаю.  
Взад-вперед его качу;  
Вправо-влево - как хочу.  
(катать мяч ладошкой правой руки  
Вправо-влево, назад-вперед)





«Здравствуй мой любимый мячик!»

Скажет утром каждый пальчик.

(удержать мяч указательным и большим пальцами, затем средним и большим, безымянным и большим, мизинцем и большим пальцами)

Крепко мячик обнимает,

Никуда не выпускает

(крепко сжать мяч указательным и большим пальцами)

Только брату отдает:

Брат у брата мяч берет

(передать мяч, удерживаемый большим и указательным пальцами в соответствующие пальцы левой руки)



Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

(прокатываем мяч между ладошками, можно катать стопой, массажировать любую часть тела, заменяя слова в тексте)



Непростой шарик

Этот шарик не простой,  
Весь колючий, вот такой!

Меж ладошками кладем,

Им ладошки разотрем.

Вверх-вниз его катаем,

Свои ручки развиваем.

(движения соответствуют тексту)



Иголки

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее чем ельник

Вас уколёт можжевельник.

(катаем мяч между ладонями,

по запястью, ножкам и т.д.

сначала медленно,

потом ускоряя темп)





## Орех

Я катаю свой орех  
По ладоням снизу вверх.  
А потом обратно,  
Чтоб стало мне приятно.  
Я катаю свой орех,  
Чтобы стал круглее всех.  
(движения соответствуют тексту)



Месим, месим тесто  
(сжимаем массажный мячик в одной руке)

Есть в печке место  
(перекладываем и сжимаем мяч другой рукой)

Я для милой мамочки  
(сжимаем мяч двумя руками несколько раз)

Испеку два пряничка  
(катаем мяч между ладонями)



Мы возьмём в ладошки «Ежик»  
(берем массажный мячик)

И потрем его слегка,  
(в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему)

Разглядим его иголки,  
(меняем ручку, делаем тоже самое)

Помассируем бока.  
(катаем между ладошек)



Ежик-непоседа на месте не сидит  
Ежик-непоседа ладошку веселит!  
(выполняем круговые движения мячом между ладошками)

Веселиться любит ежик,  
Сколько сделал он дорожек!

(прокатываем мяч в ладонях вперед-назад)

Ладонька-ладонька,

Помни ежа немножко,  
Если будет он кататься,  
Тебе захочется смеяться!

(сжимаем мяч в ладонях)





«Ежика» в руки нужно взять,  
(берем массажный мячик)  
Чтоб иголки посчитать.  
(катаем между ладоней)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
(пальчиками одной руки  
нажимаем на шипики)  
Начинаем счет опять.  
(перекладываем мячик в другую  
руку)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
(пальчиками другой руки  
нажимаем на шипики)



Мячик-ежик мы возьмем,  
(берем массажный мячик)  
Покатаем и потрем.  
(катаем между ладоней)  
Вверх подбросим и поймаем,  
(можно просто поднять мячик вверх)  
И иголки посчитаем.  
(пальчиками одной руки нажимаем на  
шипики)  
Пустим ежика на стол,  
(кладем мячик на стол)  
Ручкой ежика прижмем  
(ручкой прижимаем мячик)  
И немножко покатаем  
(ручкой катаем мячик)  
Потом ручку поменяем  
(меняем ручку и тоже катаем мячик)



Ежик выбился из сил –  
Яблоки, грибы носил.  
Мы потрем ему бока,  
Надо их размять слегка.  
А потом погладим ножки,  
Чтобы отдохнул немножко.  
А потом почешем брюшко,  
Пощекочем возле ушка.  
Еж по тропке убежал,  
Нам «Спасибо!» пропищал  
(все движения выполняются в  
соответствии с текстом, ежика  
гладим, чешем щекочем. на слова  
« по тропке убежал» мячик можно  
катать по столу, коленкам)



По тропинке, по дорожке  
(слегка ударять мячиком по столу с  
продвижением вперед)  
Топают к нам чьи-то ножки.  
Это ежик, посмотри,  
(правой рукой катаем мячик в ладонках,  
пальцы широко)  
К нам пробрался из глуши.  
(растопырить)  
По столу всласть находился  
(левой рукой катаем по столу мяч  
круговыми движениями)  
И в ручей потом свалился  
(перекидываем из руки в руку)  
Уколоть он нас решил  
(катаем по тыльной стороне левой/правой  
кисти)



Только понял – нету сил.  
Он пофыркал,  
с пальцев слез  
(подержать в левой  
ладонке, переложить в  
правую ладонь)  
И ушел обратно в  
лес  
(правой рукой слегка  
ударять мячиком по  
столу с продвижением  
вперед)



*(Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой)*

**Ежик-ежик, хитрый еж,  
На клубочек ты похож.**

*(катаем мяч между ладонями)*

**На спине иголки**

*(массажные движения большого пальца)*

**Очень-очень колкие.**

*(массажные движения указательного пальца)*

**Хоть и ростом ежик мал**

*(массажные движения среднего пальца)*

**Нам колючки показал,**

*(массажные движения безымянного пальца)*

**А колючки тоже**

*(массажные движения мизинца)*

**На ежа похожи.**

*(катаем между ладонями)*



**По тропинке, по дорожке  
(слегка ударять мячиком по столу с  
продвижением вперед)**

**Топают к нам чьи-то ножки.**

**Это ежик, посмотри,  
(правой рукой катаем мячик в ладошках,  
пальцы широко)**

**К нам пробрался из глуши.  
(растопырить)**

**По столу всласть находился  
(левой рукой катаем по столу мяч  
круговыми движениями)**

**И в ручей потом свалился  
(перекидываем из руки в руку)**

**Уколоть он нас решил  
(катаем по тыльной стороне левой/правой  
кисти)**

**Только понял - нету сил.**

**Он пофыркал,  
с пальцев слез  
(подержать в левой  
ладоньке, переложить в  
правую ладонь)**

**И ушел обратно в  
лес**

**(правой рукой слегка  
ударять мячиком по  
столу с продвижением  
вперед)**

