

## КАРТОТЕКА ИГР С СУ-ДЖОКОМ

### «СУ-ДЖОКТЕРАПИЯ, КАК СРЕДСТВО ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ».

Разработала воспитатель с высшей квалификационной категорией Исаева  
Екатерина Анатольевна

Этот процесс позволяет создать у детей положительно-эмоциональный настрой, проводить профилактическую работу с ними.

В переводе с корейского языка «Су-кисть, «Джок-стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах.

Что простуда есть на свете

Знают взрослые и дети

Если заболел дружок

Применяй методику Су-джок

А теперь давайте поиграем!

1.Этот шарик не простой

(любujemy шариком на лев.Ладошке)

Он колючий, вот какой-(накрываем пр. ладошкой)

Будем шариком играть (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согреть

Раз – катаем, два катаем(катаем вертикально)

Сильней на шарик нажимаем

Как колобок мы покатаем (катаем в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

В руку правую возьмем,

В кулачок его сожмем,

В руку левую возьмем,

В кулачок его сожмем,

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки

И похлопаем немножко

Потрясем свои ладошки.

### Игра с пружинкой

1. Раз, два, три, четыре, пять - (сжимаем и разжимаем пальцы)

Вышли пальцы погулять:

Этот пальчик - самый сильный,

Самый толстый и большой,

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный,

И стоит он в середине,

Этот пальчик – безымянный,

Он избалованный самый,

А мизинчик хоть и мал

Очень ловок и удал.

Так же можно использовать Су-джок при совершенствовании лексико-грамматических категорий Н-р

игра «Назови ласково» (нужно передавать шар по кругу и называть ласково)

Можно использовать Су-джок для развития памяти и внимания:

Н-Р Надень кольцо на мизинец правой руки;

Возьми шарик в правую руку и спрячь за спину;

Следующее упражнение: ребенок закрывает глаза, взрослый одевает колечко на любой его палец, а ребенок должен назвать на какую руку и какой палец одето колечко (дети при этом одновременно запоминают названия пальцев руки).

Использование Су-джок для развития цветовосприятия и обучения счету:

Варианты игр:

- «Разложи шарики по цвету»;

- Найди все синие;

- Сделай шарики разноцветными (соедини разные по цвету половинки).

Упражнение: «Шарик»

Шарик я открыть хочу

Правой я рукой кручу

Шарик я открыть хочу

Левой я рукой кручу

Упражнение «Колечко»

Колечко, колечко на большом пальчике

Твое местечко и т.д