**Су–Джок массаж в домашних условиях.**

Что же такое Су-джок? Это в первую очередь самомассаж. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Су - джок - массажеры -это массажные шарики в комплекте с массажными металлическими кольцами.

Так как на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Его можно катать по пальцам, по ладошке, от подушечек пальцев до локтя. Прокатывая шарик, дети массируют мышцы рук, что активизирует мозг, способствует развитию речи, внимания, памяти и мелкой моторики рук.

В каждом шарике есть колечко. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж каждого пальца. Это оказывает благоприятное воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Использование Су- Джок  массажёра возможно в любом месте и в любую свободную минутку. Это интересно не только детям, но и взрослым. Он не имеет противопоказаний к применению, приобрести его можно в любой аптеке. Использование массажа с помощью шарика Су-Джок в сопровождении легко запоминающихся стихов и в сочетании с сюрпризными игровыми моментами  позволяют использовать их  как весёлые непринуждённые минутки отдыха и, в то же время, повысить эффективность логопедической работы.

**«Черепаха».**

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

(дети катают шарик между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(шарик между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой». Сдавливаем ритмично шарик, перекладывая из руки в руку).

Никого я не боюсь. (дети катают шарик между ладоней).

**«Ёжик»**

Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек  
По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
(катаем шарик слегка сжимая ладонями прямыми движениями между ладонями)  
Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.  
(движения по пальцам)  
Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!  
(кладём в ладонь шарик и берём подушечками пальцев).

**«Мячик»**

Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.

Я мячом круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем мяч прижму,

И другой рукой начну.

**Успехов Вам и терпения!**

**Подготовила учитель-логопед Гречиха Л.Н.**