



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по познавательно-речевому развитию воспитанников № 28 «Теремок»  
620028, г. Екатеринбург, ул. Крылова, 56;  
Тел.: +7(343) 231-49-52, +7(343) 242-29-90  
E-mail: mdou28@eduekb.ru

**Картотека упражнений и игр  
с использованием Су-Джок терапии в логопедической работе**

Учитель-логопед: Мирова Виктория Анваровна

МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

[Карточка педагога на сайте ДОУ](#)

г. Екатеринбург

2025 г.

## **Введение**

Су-Джок терапия — это метод восточной медицины, разработанный южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву (конец XX века). Название происходит от корейских слов «Су» (кисть) и «Джок» (стопа). Метод основан на том, что кисти рук и стопы имеют проекции всех органов и систем человека.

В логопедической практике Су-Джок терапия используется для стимуляции речевых зон коры головного мозга через массаж биологически активных точек на кистях рук. Высокая эффективность метода объясняется тем, что проекции речевых центров (языка, гортани, губ, нёба) находятся на большом пальце и указательном пальце кистей рук.

Основные инструменты Су-Джок в логопедической работе: массажные шарики-«ёжики» с шипами (диаметр 3–5 см) и эластичные колечки для поочерёдного массажа каждого пальца.

## Оборудование

Для проведения Су-Джок терапии в логопедической работе используется:

- **Массажные шарики Су-Джок:** Пластиковые шарики диаметром 3–5 см с рельефной поверхностью (шипы, пупырышки). Внутри шарика находится упругое кольцо. Цвета: зелёный, красный, синий, жёлтый, оранжевый. Катание шарика между ладонями даёт мощный стимулирующий эффект.
- **Эластичные колечки:** Пружинистые кольца из медицинской стали (пружинная проволока) диаметром 1–2 см. Надеваются на каждый палец поочередно — массируют фаланги пальцев, стимулируя рефлексогенные зоны.
- **Массажные дорожки (факультативно):** Пластины с шипами для дополнительного массажа ладоней.

## Правила использования Су-Джок терапии

- Противопоказания: лихорадка, гнойничковые заболевания кожи кистей, грибковые поражения, травмы кистей (передомы, вывихи), кожные аллергические реакции в области кистей.
- Гигиена: перед использованием обработать шарики и колечки антисептиком (спиртовыми салфетками). Руки ребёнка должны быть чистыми.
- Дозировка: 1–2 минуты в начале или середине занятия, не более 3–5 раз в день при домашних занятиях.
- Давление: умеренное, без болевых ощущений. Ребёнок не должен испытывать дискомфорт.
- Индивидуальный подход: учитывать возрастные особенности, степень развития мелкой моторики, уровень чувствительности.
- Сочетание с речевым материалом: каждое упражнение сопровождается стихотворным текстом или проговариванием слогов/слов — это усиливает коррекционный эффект.
- Последовательность: сначала освоить катание шарика двумя руками, затем одной, затем переходить к упражнениям с колечками.
- Хранение: в специальном контейнере или мешочке, недоступном для детей младше 3 лет (шарики и кольца — мелкие детали).
- Замена: при повреждении шарика (трещины, заусенцы) — немедленно заменить новым.

## Упражнения с массажным шаром

Упражнения выполняются массажным шариком-«ёжиком» с шипованной поверхностью. Каждое упражнение сопровождается стихотворным текстом.

### «Ёжик»

Ёжик колкий, озорной,  
По ладошке идёт дугой.  
Раз — кружок, два — кружок,  
Разбуди нас, наш дружок!

Движения: Катать шарик круговыми движениями по ладони каждой руки по 5–7 кругов.

### «Мячик»

Мячик-ёжик я катаю,  
Свои ручки развиваю.  
Вправо-влево, вверх и вниз,  
Крепко пальчики сожми!

Движения: Катать шарик между ладонями (вправо-влево, вверх-вниз). Затем сжимать шарик в кулаке 3–5 раз.

### «Шарик»

Катится колючий шарик  
По ладошке нашей.  
Дарит он здоровье нам  
И ребятам — радость!

Движения: Катать шарик от запястья к кончикам пальцев и обратно по ладони. 5–7 раз каждой рукой.

### «Орех»

Шарик я в руке держу,  
Крепко-крепко я сожму.  
Отдохну и разожму,  
Снова шарик я возьму.

Движения: Сильно сжимать шарик в кулаке 3–5 секунд, затем разжать и покатавать по ладони. 3–5 раз.

### **«Колобок»**

Я колобок — румяный бок,  
С пальчика на пальчик скок!  
По дорожке покатился,  
В ладошке очутился!

Движения: Катать шарик между пальцами: от большого к мизинцу и обратно. 2–3 раза каждой рукой.

### **«Горка»**

С горки шарик покатился,  
В ручке нашей очутился.  
Вверх поднимем, вниз опустим,  
И ладошки все разбудим.

Движения: Катать шарик по тыльной стороне кисти от запястья к пальцам и обратно. 3–5 раз каждой рукой.

### **«Дорожка»**

По дорожке я иду,  
Шарик пальчиком веду.  
Раз — шажок, два — шажок,  
Вот и весь наш путь, дружок!

Движения: Катать шарик по столу каждым пальцем поочередно (как будто пальчик идёт по дорожке).

### **«Круг»**

На ладошке круг рисую,  
Шарик весело качу я.  
Большой круг и малый круг,  
Повторяй, мой верный друг!

Движения: Рисовать шариком круги на ладони: сначала большие (всей ладонью), затем маленькие (только подушечками пальцев).

### **«Катание между ладоней»**

Ёжик, ёжик — колкий бок,  
По ладошкам шмыг да скок!  
Между ручек покатился,  
И от нас не удалился.

Движения: Интенсивное катание шарика между ладонями прямыми и круговыми движениями.  
10–15 секунд.

### **«Катание по каждому пальцу»**

Каждый пальчик уважаем,  
Шариком мы награждаем:  
Большой — силач, указательный — вперёд,  
Средний — выше всех растёт,  
Безымянный — скромный самый,  
Мизинец — маленький упрямый!

Движения: Катать шарик вдоль каждого пальца от основания к кончику и обратно.

### **«Сожми-разожми»**

Шарик я сжимаю,  
Свою руку развиваю.  
Раз — сжимаю, два — сжимаю,  
Три — в ладошке покатаю.

Движения: Сжимать шарик поочередно правой и левой рукой в кулак. 3–5 раз каждой рукой.  
Затем покатавать между ладонями.

### **«Прятки»**

Где же шарик? Вот он, вот!  
Поиграем с ним, народ!  
Спрячем шарик за спиной,  
А потом — опять с собой!

Движения: Спрятать шарик за спину в правую руку. Достать — показать. Спрятать в левую руку. Достать — показать. 3–5 раз.

### **«Гладим ёжика»**

По ладошке ёжик бегал,  
И не колко, я проверил.  
Гладим каждую иголку,  
Разминая руку только.

Движения: Покатать шарик по ладони, затем погладить ладонью шарик 3–5 раз. Спокойно, без нажима.

### **«Прокати по ручке»**

Шарик по руке бежит,  
Каждый пальчик разбудит.  
От локтя и до плеча,  
Прокачу я хоть с мяча!

Движения: Катать шарик по предплечью от запястья к локтю и обратно. 3–5 раз каждой рукой.

### **«Прыгающий мячик»**

Раз, два, три, четыре, пять —  
Научился прыгать!  
На ладошке поскакал,  
И нисколько не устал!

Движения: Подбрасывать шарик на ладони, ловить его. 5–7 раз каждой рукой.

## Упражнения с эластичным колечком

Эластичные колечки надеваются на каждый палец поочерёдно — массаж фаланг пальцев стимулирует проекции речевых зон. Движения сопровождаются стихотворным текстом.

### «Пальчики играют»

Раз — колечко на большой,  
Два — на указательный,  
Три — на средний поскорей,  
Четыре — на безымянный,  
Пять — на мизинчик-малышок,  
Вот и весь наш кулачок!

Движения: Надевать колечко на каждый палец по порядку, проговаривая стих. Затем снимать в обратном порядке.

### «В гости к пальчикам»

В гости к пальчику большому,  
Приходили прямо к дому:  
Указательный и средний,  
Безымянный и последний.  
Вместе пальчики — друзья,  
Друг без друга им нельзя!

Движения: Надевать и снимать колечко на каждый палец в ритме стиха. Пальцы не напряжены.

### «Сильные пальчики»

Колечко мы сожмём,  
Пальчик разомнём.  
Сильным станет он у нас,  
Выполнит любой приказ!

Движения: Надеть колечко на палец, сжать его 3–5 раз, не снимая. Затем перейти к следующему пальцу.

### «Змейка»

По пальчику проползла змейка,

Укусила его ловко.

Раз — укус, два — укус,

Развивайся, пальчик, на ура!

Движения: Колечко «ползёт» от основания пальца к кончику и обратно — имитация движений змеи.

### **«Качели»**

Вверх-вниз, вверх-вниз —

Колечко на пальце понеслось!

Как качели — раз, два, три,

Наш пальчик, веселись, смотри!

Движения: Колечко движется по пальцу вверх (к кончику) и вниз (к основанию). По 5–7 раз на каждом пальце.

### **«Пружинка»**

Надеваем мы колечко,

Как пружинку на сапожек.

Пальчик весело играет,

Никогда не унывает!

Движения: Колечко вращается на пальце вокруг оси. Сначала медленно, потом быстрее. По 5 вращений на каждом пальце.

## **Игры с Су-Джок шариками и автоматизация звуков**

Сочетание массажа шариком Су-Джок и проговаривания речевого материала (слов, слов, фраз) значительно повышает эффективность коррекции звукопроизношения. Движение + речь активизируют нейронные связи и ускоряют автоматизацию звуков.

«**Прокати слог**»»: Ребёнок катит шарик по столу от одного края до другого. На каждый «толчок» произносит слог с автоматизируемым звуком: СА-СО-СУ-СЫ (свистящие), ША-ШО-ШУ-ШИ (шипящие), РА-РО-РУ-РЫ (звук Р), ЛА-ЛО-ЛУ-ЛЫ (звук Л).

«**Звуковая дорожка**»»: На столе — дорожка из 5–7 кружков. Ребёнок прокатывает шарик по каждому кружку, произнося слово с заданным звуком. Сколько кружков — столько слов.

«**Назови слово и прокати**»»: Логопед показывает картинку. Ребёнок называет слово и прокатывает шарик логопеду обратно. Затем логопед показывает следующую картинку — и так по кругу.

«**Собери звук**»»: Ребёнок сжимает шарик в правой руке — произносит слог с твёрдым звуком (РА). Сжимает в левой руке — слог с мягким звуком (РЯ).

«**Чистоговорка с ёжиком**»»: Ребёнок катает шарик между ладонями и повторяет чистоговорку: «Са-са-са — в лесу бегают лиса», «Ша-ша-ша — наша Маша хороша».

«**Колечко + слог**»»: Ребёнок надевает колечко на палец — произносит слог. Снимает — произносит следующий слог. Так по 5–7 слогов на каждом пальце.

«**Пальчиковая зарядка со звуком**»»: На каждый палец — одно слово с автоматизируемым звуком. Большой палец: «рак». Указательный: «рыба». Средний: «рука». Безымянный: «роза». Мизинец: «рысь».

## Комплексы упражнений по лексическим темам

Каждый комплекс сочетает массаж шариком или колечком Су-Джок со стихотворным текстом по заданной лексической теме.

### «Овощи»

У детей в руках Су-Джок шарики.

У девчушки Зиночки,

Овощи в корзиночке:

(дети катают шарик между ладонями)

Вот пузатый кабачок,

Положила на бочок,

(катают по большому пальцу)

Перец и морковку,

(катают по указательному и среднему пальцам)

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

(катают по безымянному и мизинцу)

Вот Зиночка — молодец!

(катают по всей ладони)

Оборудование: массажный шарик Су-Джок. Дозировка: 1 раз каждую рукой.

### «Фрукты»

У детей в руках Су-Джок шарики.

Этот шарик — апельсин,

(катают шарик двумя руками)

Он один и не один.

Раз — кружок, два — кружок,

(катают круговыми движениями)

В ручках делаем — прыжок!

(сжимают шарик в кулаке)

Яблоко и груша,

(катают по пальцам поочередно)

Спелый виноград,

Положили в вазу,

Угостить всех рад!

(раскрывают ладони, показывая шарик)

Оборудование: массажный шарик Су-Джок. Дозировка: 1 раз каждой рукой.

### **«Дикие животные»**

У детей в руках эластичные колечки.

Надеваем колечко на большой палец:

В лесу живёт медведь — большой,

На указательный:

Лиса — рыжая сестрица,

На средний:

Волк — зубами щёлк,

На безымянный:

Заяц — длинные уши,

На мизинец:

Ёжик — колкие иголки.

А теперь снимаем: с мизинца на большой,

Все звери вместе собрались в лесу!

Оборудование: эластичные колечки Су-Джок. Дозировка: 2–3 повторения.

### **«Домашние животные»**

Кошка лапкой умывается —

(катают шарик круговыми движениями по ладони)

В гости к нам собирается.

Собачка хвостиком виляет —

(катают шарик между ладонями)

Гостей всех приглашает.

Корова мычит: «Му-у-у»,

(сжимают шарик: на слог «му» — сжимают)

Молочка налью кому?

Лошадка цокает копытом —

(перекатывают шарик по столу)

Цок-цок-цок, бежать открыто!

Оборудование: массажный шарик Су-Джок. Дозировка: 1 раз каждой рукой.

## **«Одежда»**

Шапку на голову — раз!

(надеть колечко на большой палец)

Шарфик на шею — два!

(на указательный)

Куртку на плечи — три!

(на средний)

Штанишки — раз, два, три!

(на безымянный и мизинец)

Сапожки на ножки —

(снять все колечки)

И бежать по дорожке!

(покатать шарик по столу)

Оборудование: эластичные колечки Су-Джок. Дозировка: 2 повторения.

## **«Посуда»**

Вот тарелка для борща,

(катают шарик круговыми движениями)

Вот и чашка для чайка,

(сжимают шарик в кулаке)

Вот и ложка для компота,

(катают шарик по столу)

Вот и вилка для бифштекса,

(перебирают шарик пальцами)

Вот и ножик для котлет,

(прокатывают шарик от запястья к пальцам)

Всё готово — дам ответ!

(сжимают шарик двумя руками)

Оборудование: массажный шарик Су-Джок. Дозировка: 1 раз каждой рукой.

## **«Мебель»**

Стул — на нём сидеть нам нужно,

(надевают колечко на большой палец)

Стол — за ним мы пишем дружно,

(на указательный)

Кровать — на ней все крепко спят,

(на средний)

Шкаф — там вещи все висят,

(на безымянный)

Диван — чтоб прыгать и играть,

(на мизинец)

Будем мебель называть!

(снимают все колечки)

Оборудование: эластичные колечки Су-Джок. Дозировка: 2 повторения.

## **Рекомендации родителям по использованию Су-Джок терапии дома**

- Приобретите массажные шарики и колечки Су-Джок — они продаются в аптеках и магазинах медтехники.
- Занимайтесь ежедневно по 3–5 минут, но следите за самочувствием ребёнка.
- Выполняйте массаж до еды или через 1 час после.
- Обязательно сопровождайте упражнения стихами или речевым материалом (слоги, слова, чистоговорки).
- Начинайте с катания шарика между ладонями — это самое простое и безопасное упражнение.
- Увеличивайте нагрузку постепенно: от 1–2 упражнений до полного комплекса.
- Используйте Су-Джок в игровой форме — не заставляйте, если ребёнок устал или не в настроении.
- Следите за гигиеной: мойте руки перед занятием, протирайте шарики спиртовыми салфетками.
- При появлении раздражения на коже — прекратите занятия на 2–3 дня, затем возобновите с меньшей интенсивностью.
- Су-Джок терапия — вспомогательный метод. Он не заменяет основную логопедическую работу, но значительно повышает её эффективность.
- Перед началом регулярных занятий проконсультируйтесь с логопедом.
- Храните шарики и колечки в недоступном для детей до 3 лет месте (риск проглатывания).

**Учитель-логопед: Мирова В.А.**