ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТА И ТУРИЗМА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО РАЙОНА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ «ЯСЛИ-САД № 108 Г.ГОМЕЛЯ»

**«Использование Су-Джок терапии**

**на занятиях физической культурой**

**в дошкольном учреждении»**

Подготовила:

Руководитель физического воспитания

Тарасенко Татьяны Андреевны

**Введение:**

 ***«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»***

***В. А. Сухомлинский***

Дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, психического и интеллектуального развития. Несомненно, что именно на этапе дошкольного возраста приоритетными являются развитие мелкой моторики, так как в это время закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим.

Необходимо подчеркнуть, что уровень развития мелкой моторики - один из показателей интеллектуальной готовности детей к школьному обучению. Ребенок, который имеет высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, также у него достаточно развиты память, внимание и связная речь.

В настоящее время нетрадиционные формы и средства занятий с детьми привлекают все большее внимание.  Су-Джок терапия - одна из них, который является целесообразным, эффективным и простым. Су-Джок терапия (су-кисть, джок — стопа) — достижение восточной медицины, разработана учёным из Южной Кореи, профессором Пак Чжэ Ву. В основу его метода легла система соответствия кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, которые соответствуют всем органам и участкам тела. Значит, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, а также регулировать функционирование всех внутренних органов. Первые публикации о методе Су-Джок в международной печати появились в 1986 г. С этого времени Су-Джок терапия широко распространилась по всему миру. В ряде стран метод Су-Джок входит в государственные программы здравоохранения и образования.

**Су - Джок терапия - нетрадиционная здоровье сберегающая технология.**

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами.

Массаж кистей рук является к тому же средством повышения иммунитета, поскольку на ладонях расположены нервные окончания. Если их деятельность активизируется, улучшается функциональное состояние внутренних органов. Помимо этого массаж кистей рук – важная составляющая сенсорного воспитания.

“Су-Джок” – эффективен, безопасен и прост в применении. В работе с детьми полезно использовать самомассаж кистей. На кисти руки существует множество энергетических точек. Каждая точка имеет свое название и назначение. Если воздействовать на определенные точки, то можно достигнуть оздоровительных эффектов. Щадящий и эффективный метод – воздействие на точки кисти ребенка с помощью шарика и металлических колец. Он оказывает благотворное влияние на весь организм. Этот метод вызывает раздражение рецепторов расположенных на ладошках детей и вызывает приятные ощущения. Традиционная пальчиковая гимнастика вызывает возбуждение локальных участков мозга, а массажер “Су-Джок” – это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Игровой самомассаж с массажером проводится в виде 5-ти минутных упражнений между основными частями занятия (динамических пауз).

Метод Су-Джок – это современное направление, которое объединяет древние знания восточной и последние достижения европейской медицины.

Наблюдая и анализируя результаты работы с использованием тренажеров Су-Джок-терапии совместно с работой по развитию пальчиковой моторики, отмечено, что данный метод благотворно влияет на речевую активность детей и положительно сказывается на коррекции у них речевых нарушений. Этот метод терапии принадлежит к числу эффективных средств коррекции, всё чаще применяемых в специальной педагогике и помогающих достижению максимально возможных успехов в преодолении речевых трудностей у детей дошкольного возраста. На фоне комплексной помощи нетрадиционные методы терапии, не требуя особых усилий, оптимизируют процесс коррекции речи детей и способствует оздоровлению всего организма ребёнка.

Проявляя живой интерес к занятиям с тренажерами, ребёнок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности, создаёт базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц, развивает чувство ритма. Немаловажным является и настрой положительного эмоционального фона занятия. Эта работа проводится в игровой форме, с использованием наглядного материала.

**Приемы Су – Джок терапии.**

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук.

**Примерные упражнения:**

*Прямолинейные движения колючего шарика:*

– По тыльной и ладонной стороне кисти рук (предварительно попросить ребенка изобразить солнышко, расправив пальцы массирующей руки). Направление движения – от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.

*Круговые движения по ладони:*

– Сначала одной руки;

– Потом другой руки.

*Спиралевидные движения:*

– По тыльной и ладонной поверхностей кисти руки подушечками двух-пяти пальцев (от кончиков пальцев до лучезапястного сустава).

*Зигзагообразные движения:*

– По ладоням обеих рук (можно использовать игровой образ в общении с детьми: обратить внимание ребенка на то, что рука напоминает дерево: предплечье – это ствол, а кисть с растопыренными пальцами – крона).

*Слабое покалывание всех пальцев:*

– Подушечек одной руки;

– Подушечек другой руки

В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

**Практическое применение Су-Джок терапии на занятиях**

**физической культурой в дошкольном учреждении**

Су - Джок – это также регулярное и опосредованное воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма, она считается одной из лучших систем самооздоравления. Для лечебного воздействия здесь используется только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах.

Великий немецкий философ И. Кант писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. На кистях рук имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга. Идущие в кору головного мозга нервные импульсы от пальцев рук «тревожат» расположенные по соседству речевые зоны, стимулируя их активную деятельность.

Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

Мы с воспитанниками применяем Су—Джок — массажеры в виде массажных шариков в сочетании с упражнениями по коррекции речи. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а еще существуют массажные колечки, которые надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места.

Применение Су—Джок массажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Занимаясь с детьми, я стараюсь сделать наши занятия более разнообразными и интересными. И в этом мне помогает художественное слово, когда каждое движение рук представляется в форме сказки или стихотворной истории. И массаж становится не скучным. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки, заучивает стихи и рассказывает их сам. А мы приятно удивляемся результату простой, на первый взгляд, процедуры массажа рук.

**Цель использования Су-Джок терапии:** стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Особенно важно воздействие на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев ногтевые пластины отвечают за головной мозг.

**Задачи:**

**-** Нормализовать мышечный тонус, стимулировать речевые области в коре головного мозга.

**-** Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности.

**-** Развивать координацию и точность движений руки и глаза, гибкость рук, ритмичность;

**-** Совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать, память, внимание.

**-** Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;

Для осуществления этих форм работы я применяю следующие методы и приёмы.

1. *Взаимодействие со сказочным персонажем.*

Ребенку предлагается поиграть в сказку, используя су-джок.

1. *Словесные приемы.*

Потешки, прибаутки, стихи, вопросы, сказки, загадки.

1. *Игровые приемы.*

Занятие-игра, игровые упражнения.

1. *Наглядные приемы.*

Схемы.

Видеоматериалы.

Иллюстрации.

1. *Практические действия.*

Массаж кистей, стоп и пальцев.

**Но массаж – является основным методом Су–Джок терапии.**

**Форма организации:** индивидуальные, подгрупповые и фронтальные занятия.

**Этапы работы по «Су-Джок» терапии:**

I этап - Знакомство детей с Су-Джок, правилами его использования.

II этап - Закрепление знаний в упражнениях, играх.

III этап - Самостоятельное использование шарика Су-Джок в соответствии с потребностями и желаниями.

**Приёмы Су –Джок массажа:**

* круговые движения шарика между ладонями
* перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони
* вращение шарика кончиками пальцев,
* сжимание шарика между ладонями,
* сжимание и передача из руки в руку.

**В результате использования Су-Джок терапии:**

* осуществляется благоприятное воздействие на весь организм;
* стимулируются речевые зоны коры головного мозга;
* развивается координация движений и мелкая моторика;
* развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.
* использование специальных комплексов разнообразных игр и упражнений наиболее способствует активизации речевой деятельности.

**Сейчас рассмотрим некоторые формы работы c детьми:**

 - Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия c шариком в соответствии c текстом)

**1.** Этот шарик непростой, - *(любуемся шариком на левой ладошке)*

Он колючий, вот такой. - *(накрываем правой ладонью)*

Будем c шариком играть - *(катаем шарик горизонтально)*

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем - *(катаем шарик вертикально)*

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, - *(катаем шарик в центре ладошки)*

Сильней на шарик нажимаем.

*(Выполняем движения в соответствии c текстом в правой руке)*

В правую руку мы его возьмём,

В кулачок его сожмём.

*(Выполняем движения в соответствии c текстом в левой руке)*

В левую руку мы его возьмём,

В кулачок его сожмём.

*(Выполняем движения в соответствии c текстом)*

Шар положим мы на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

**2.«Шарик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Шарик я открыть хочу.Рукой правой покручуШарик я открыть хочу.Рукой левой покручу | *Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика* |

**3.**Шариком круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем шар прижму,

И другой рукой начну.

**4.** Берём 2 массажных шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

*Гладь мои ладошки, ёж!*

*Ты колючий, ну и что ж!*

(Потом ребёнок гладит их ладошками со словами):

*Я тебя хочу погладить,*

*Я с тобой хочу поладить.*

**5.**

|  |  |
| --- | --- |
| На полянке и лужайкеЦелый день скакали зайки.И катались по траве,От хвоста и к голове.Долго зайчики скакали,Но напрыгались, устали.Мимо ужик проползал,«C добрым утром!» - им сказал.Стала гладить и ласкатьВсех зайчат зайчиха-мать. | *катать шарик между ладонями**прыгать по ладошке шаром**катать вперед - назад**прыгать по ладошке шаром**положить шарик на ладошку**вести по ладошке**гладить шаром каждый палец* |

**6.**

|  |  |
| --- | --- |
| Шла медведица спросонок,А за нею - медвежонок.А потом пришли детишки,Принесли в портфелях книжки.Стали книжки открыватьСтали книжечки читать. | *шагать шариком по руке**шагать тихо шариком по руке**шагать шариком по руке**нажимать шариком на каждый палец* |

**7.** Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение

*Ходит ежик без дорожек,*

*Не бежит ни от кого.*

*С головы до ножек*

*Весь в иголках ежик.*

*Как же взять его?*

**8.** CКАЗКА «ПРОВОРНЫЙ ЁЖИК»

Жил был на свете ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий, колючий (обхватываем шарик ладонью правой, затем - левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять в лес (катаем шарик по кругу на ладони). Пришёл ежик на полянку, увидел одну тропинку и побежал по ней (катаем шарик от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем шарик по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем шарик между ладонями по кругу), заметил маленькую речку и побежал гулять по её бережку (катаем шарик по безымянному пальцу), снова вернулся ежик на полянку (катаем шарик между ладонями). Посидел наш ежик, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел вторую тропинку и побежал по ней (катаем шарик по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться на нее (поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Ежик скатился вниз с горки и снова оказался на полянке (движение шарика по кругу на ладони), увидел дерево и оббежал вокруг него (катаем шарик вокруг большого пальчика, слегка подняв его). Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел белый гриб и поспешил его сорвать (одеваем кольцо на большой палец), заметил цветочек и решил его понюхать (кольцо - на указательный палец), нашёл наш ежик красивый листочек и побежал посмотреть на него (кольцо -на средний палец), заметил ягодку, сорвал её и съел (кольцо - на безымянный палец), нашёл маленькую шишечку и взял её с собой в подарок для любимой мамы (кольцо - на мизинец). Ёжик так весело гулял по лесу, что совсем не заметил, как стало темно. Солнышко спряталось за горизонт. Наступил поздний вечер. Довольный своей прогулкой ежик отправился к себе домой (закрываем шарик, катаем его между ладонями).

**Вывод:**

Все эти формы использования Су-Джок терапии - лишь малая часть из примеров использования этого волшебного маленького шарика в моей работе. Использование альтернативных приемов и методов, творческий подход способствуют более интересному, эффективному и разнообразному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду, а также детей и родителей дома.

Неоспоримыми достоинствами Су – **Джок терапии являются:**

• Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

• Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

• Универсальность — Су – **Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе**, и родители в домашних условиях. Так как на руках и стопах есть проекции всех органов и частей тела, то методика **СуДжок** применима для лечения всего организма.

• Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – **Джок шариков***(они свободно продаются и не требуют больших затрат)*.

• Возможность самостоятельного **использования** — каждый человек легко может овладеть техникой **Су-Джок** для самолечения и восстановления нарушенной гармонии своего организма.

Однако следует помнить о том, что умелыми пальцы станут не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически. Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигнут хорошего развития мелкой моторики рук, которая окажет благоприятное влияние на развитие речи ребенка.

**Список используемой литературы:**

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. 4.
2. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.
3. Богуш Д.А. корейский метод Су-Джок. – М.: Ника – Центр, 2008.
4. Крупенчук О.И. Пальчиковые игры.- Литера, 2008
5. Османова Г.А. Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Популярная логопедия – КАРО, 2008.
6. Пак Чжэ Ву. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серии книг по Су-Джок терапии. Су-Джок Академия, 2009
7. Рогачева, Е.И. Лечебная физкультура и массаж. [Текст] / Е.И. Рогачева, М.С. Лаврова. – М.: Просвещение, 2003. – 94 с. : ил.
8. http://tibet-medicine.ru/polza/su-dzhok-terapiya – Су-Джок терапия. Инденбаум Е.Л. Психология детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Конспекты лекций DOC.
9. http://vsyo-tut.ru/zdorovye/582-sudjok-skoraya-pomos - Су Джок - скорая помощь в любых ситуациях
10. http://www.liveinternet.ru/users/4387736/post297718725 - Су-Джок вместо домашней аптечки.
11. http://www.osteodoc.ru/sujok.htm – Су - Джок терапия.
12. http://www.sujok.ru – официальный сайт Су-Джок академии.