

# Использование Су – Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста

Подготовила  
Инструктор МАДОУ  
«Детский сад №101»  
Ширкина Оксана  
Николаевна

Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка.

Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает Су-Джок-терапия для детей.



Массаж Су-Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, уравновесить психоэмоциональное состояние малыша, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогает избавиться от гиперактивности, тренирует усидчивость и умение концентрироваться.

Используя этот массаж в детском возрасте, преследуются следующие цели.

1. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
2. Подготовить руку будущего школьника к письму.

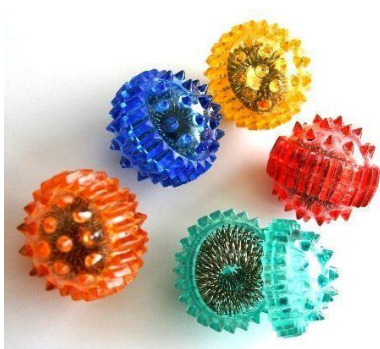
Наблюдения показывают, что у детей с ОВЗ после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия, значительно улучшается координация движений, психомоторика, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения.

Важно знать, что зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.

Массаж Су-Джок хорошо подходит для малышей. Эта абсолютно безопасная, простая и при этом очень эффективная и универсальная методика. Ее одинаково успешно применяют в работе с дошкольниками врачи, педагоги и родители.

## Терапия Су-Джок в детском саду

Детский сад – это первое общественное заведение в жизни ребенка. Здесь он не только весело проводит время, играет, учится или общается со сверстниками, пока родители заняты на работе. Первоочередные цели каждого ДОУ – укрепление растущего организма, профилактика заболеваний, формирование у маленького человека внимательного отношения к своему здоровью это и заставляет педагогов обращаться к инновационным и традиционным методикам оздоровления, самой популярной из которых стала Су-Джок-терапия: ее элементы в детском саду преподносятся ненавязчиво, в форме веселой игры, включаются в разные этапы распорядка дня.



### В логопедической работе

Сегодня специалисты все чаще и чаще говорят об увеличении количества детей с нарушениями речевого и сенсорного развития. Эти отклонения приводят к ряду серьезных проблем: прежде всего, к нарушению психического здоровья малыша, адаптационным и коммуникативным сложностям, трудностям с усвоением знаний. Таким детям необходима своевременная помощь.

*Научные исследования доказали, что развитие речевых центров головного мозга происходит под влиянием сигналов, идущих от пальцев рук. Поэтому одновременно с логопедическими упражнениями специалисты рекомендуют проводить массаж Су-Джок, направленный на активизацию работы маленьких пальчиков.*

Во время занятий с дошкольниками логопеды используют:

- **Массаж.** «Ежик, ежик, мудрый еж, на клубочек ты похож (дети катают массажёр ладошками). На спине иголки – очень-очень тонкие (трогают шипы всеми пальчиками). Хоть и ростом ежик мал (сжимают мячик в ладошке) – нам колючки показал (подбрасывают и ловят)».
- **Упражнения на развитие мелкой моторики.** Малыши раскручивают шарики Су-Джок, из получившихся половинок выкладывают различные фигурки, строят пирамидки, надевают массажные колечки, прячут их под колючие скорлупки – словом, выполняют руками тонкие движения, требующие большой скоординированности действий.
- **Пальчиковую гимнастику.** Несколько раз прокатывают колечко по каждому из пальчиков. «Этот пальчик – дедушка. Этот пальчик – бабушка. Этот пальчик – папочка. Этот пальчик – мамочка. Ну а этот пальчик – я. Все мы – дружная семья».

Работа логопеда направлена на развитие фонематического слуха ребенка, умение воспринимать и дифференцировать звуки. Массажеры Су-Джок превращают сложные упражнения в увлекательную и полезную игру:

- Услышав слово, нужно определить количество звуков в нём и отсчитывать шариком соответствующее число шагов на размеченной дорожке.
- Надеть на пальчики столько колечек, сколько слогов в заданном слове.
- В потоке произносимых педагогом звуков распознать и отбить шариком каждый гласный (или согласный).

Специалисты работают над произношением звуков, подкрепляя слуховое восприятие зрительным и тактильным. Детям предлагают:

- Обвести массажером контуры буквы, изображенной на картинке, добываясь ее правильного произношения.

- Проговорить слоги, чистоговорки, четверостишия в сочетании с самомассажем пальцев и ладошек: «Ра-ра-ра – высокая гора. Ра-ра-ра – туда идти пора. Ру-ру-ру – саночки возьму. Ры-ры-ры – прокачусь с горы».

Развивая речь ребенка, логопед работает с грамматическими категориями. В упражнения также часто включают элементы массажа Су-Джок, добиваясь тем самым более активной работы мозга, тренируя память, внимание и восприятие. К примеру, перемещая массажный шарик в пространстве относительно других предметов, отрабатывают употребление предлогов: в, на, за, под, перед.

Интересно, что терапия Су-Джок успешно справляется даже с такими серьезными речевыми нарушениями, как заикание.

Специалисты говорят, что эта патология связана с недостатком энергии тепла. В результате ребенок испытывает постоянный страх, внутреннюю скованность, спазмы.

Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика су-джок. При отсутствии явных противопоказаний этот вид терапии подходит любому ребенку. Оказывается, такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гиперактивность, можно решить, занимаясь с ребенком по системе Су-Джок всего несколько минут в день. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.

Су-Джок терапию можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также, способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.



**Приемами Су-Джок терапии** являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями, сжатие и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д.

Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

#### **Достоинства Су-Джок:**

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.

- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь. Су-Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести.

Попробуйте покатавать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.

### **Приемы Су-Джок терапии:**

Массаж специальным шариком.

Массаж эластичным кольцом.

Массаж стоп.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:

### **1. Массаж Су-Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)**

Этот шарик непростой, - (любую шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с 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 с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём. (Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём. (Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

### **«Шарик»**

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.

### **Массаж шариком**

Шла большая черепаха (дети катают мячик ладонью по столу)

И кусала всех от страха:

Кусь, кусь, кусь, кусь – (надавливают пальчиками на иголки)

Никого я не боюсь.

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.

Шарик в ручки мы возьмем,  
Покатаем и сожмем,  
Вверх подбросим и поймаем  
И иголки посчитаем.  
Пустим «ежика» на стол  
И ладошкой прижмем,  
Вновь немножко покатаем  
И потрем его слегка,  
Помассируем бока.

**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.** (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

#### **«Дорожка»**

Кольцо на пальчик надеваю.  
И по пальчику качу.  
Здоровья пальчику желаю,  
Ловким быть его учу.

### **3.Рассказывание сказок с использованием шарика**

#### **СКАЗКА «ЁЖИК»**

Жил был ёжик (*показываем шарик-массажёр*). Он был колючий (*обхватываем ладонью правой, затем левой руки*). Как-то раз, пошёл он погулять (*катаем по кругу на ладони*). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (*катаем от ладони к мизинчику и обратно*), вернулся на полянку (*катаем по кругу на ладони*), опять побежал по полянке (*катаем между ладонями по кругу*), заметил речку, побежал по её берегу (*катаем по безымянному пальцу*), снова вернулся на полянку (*между ладонями*), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (*катаем по среднему пальчику*), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (*слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему*). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (*движение по кругу на ладони*), увидел деревце и оббежал вокруг него (*катаем вокруг большого пальчика, подняв его*). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.

Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочередно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (*на большой палец*), заметил цветочек и понюхал его (*на указательный*), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (*на средний*), приметил ягодку и сорвал её (*на безымянный*), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (*на мизинчик*). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (*закрываем шарик, катаем между ладонями*).

#### **Развивающие игры**

Применение массажеров Су-Джок во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осозанным. Воспитанникам детского сада очень нравятся такие игры, как:

- **«Самый внимательный»** – педагог предлагает ребенку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатать шарик по столу, подбросить его или накрыть ладошкой.

- **«Шестое чувство»** – ребенку нужно правильно назвать пальчик, на который надето колечко. Игру проводят с закрытыми глазами.

- **«Один – много»** – взрослый перекачивает шарик Су-Джок ребенку и называет любой предмет. Малыш должен поймать мячик и отправить его обратно, назвав слово во множественном числе.

Знания, полученные таким образом, надолго остаются в памяти ребенка, так как при их усвоении одновременно работают слуховые, зрительные и тактильные анализаторы.

Это лишь некоторые примеры использования Су-Джок терапии в работе. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.

Дети дошкольного возраста очень любят играть и не терпят однообразия. Чтобы увлечь их, сделать занятия яркими и запоминающимися, педагог детского учреждения должен ежедневно проводить большую подготовительную работу, отыскивая новые задания, проявляя выдумку и фантазию.

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. Поэтому специалисты рекомендуют шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.

