

## **«Использование Су-Джок терапии с детьми младшего дошкольного возраста»**

Актуальность. Формирование здоровья детей - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст наиболее ответственный этап в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья. В настоящее время с внедрением ФГОС ДО, у педагогов дошкольных образовательных учреждений повысился интерес к нетрадиционным формам и средствам по оздоровлению детей. Одним из таких методов является Су-Джок терапия.

Су-Джок в переводе с корейского дословно означает Су – кисть, Джок – стопа. Метод Су-Джок терапии разработан корейским профессором Пак Чже Ву в 1986 году, обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой, базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления.

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, повышение иммунитета с помощью использования Су-Джок.

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранить психофизическое здоровье ребенка;
- формировать потребность к поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии;
- углубление воздействия на детей с отклонением в состоянии здоровья.

Образовательные:

- осознанно воспринимать значение профилактикооздоровительной системы Су Джок и использовать ее в практической деятельности;
- сформировать в сознании ребенка чувство неразрывности с природой;
- включить ребенка в процесс самооздоровления на уровне знаний, умений, навыков;
- дать элементарные анатомические и физиологические характеристики человека.

Воспитательные:

- воспитывать привычку к здоровому образу жизни в ДООУ и семье;
- воспитание культуры здоровья;
- формирование нравственных качеств: забота об окружающих, родителях, умения во время прийти на помощь и оказать ее.

Из предлагаемых Су-Джок терапией массажеров, наиболее приемлемым считается использование шариков с шипами, так как работа с ними не

требует специальной подготовки и доступна для самостоятельного использования массажера ребенком.

Су-Джок терапию можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием.

Суд-джок терапия помогает значительно улучшить развитие памяти, речи, воображения ребёнка, развить мелкую моторику. Так же этот метод можно использовать при обучении счету, для развития цветовосприятия.

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 так же 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.

Виды упражнений с Су Джок – самые разнообразные. Движения могут быть различными

- 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,
- 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.

Систематическое занятие с детьми Су-Джок положительно сказывается не только на здоровье и настроении ребят, но и способствует развитию мелкой моторики.

Этапы реализации

1 этап: Подготовительный

- 1.Изучение методики «Су – Джок».
- 2.Создание условий для внедрения метода «Су – Джок».
- 3.Подбор материала для внедрения данного метода.
- 4.Составление картотеки пальчиковых игр, сказок.

2 этап : Практический

1. Включение пальчиковых игр с использованием Су-Джок терапии в конспекты разных видов занятий, в утреннюю гимнастику, физкультминутки, в свободную деятельность

Так же этот метод можно использовать при обучении счету, для развития цветовосприятия.

Можно использовать следующие игры: "Разложи шарики по цвету", "Найди все синие (красные, желтые, зеленые)" Игры с массажными мячиками « Колючий Ежик» « Этот шарик не простой» Комплекс утренней гимнастик, комплекс бодрящей гимнастики

Цель: развивать мелкую моторику рук, профилактика плоскостопия воздействие на рефлекторные зоны ладони и стопы с целью активизации работы всего организма.

2. Обучение родителей правильному проведению дома пальчиковых игр

3. Рассказ родителям о системе работы, ответить на все интересующие их вопросы.

4. Мастер-класс для родителей: «Как проводить с ребенком пальчиковые игры Су-Джок».

3 этап: Заключительный

Совместное оформление презентации «Минутки здоровья с СуДжок».

Продолжать поддерживать интерес детей в потребности к поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии.

Вывод:

После применения самомассажа шариками Су – Джок прослеживается снижение заболеваемости у детей.

Таким образом, Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом.

Массажные мячики имеются в группе, находятся в свободном доступе, что дает возможность детям самостоятельно выполнять упражнения, без вмешательства педагога.

Занимаясь с детьми, я стараюсь сделать наши занятия более увлекательными и интересными и в этом мне помогает художественное слово, в форме сказки или стихотворения. И массаж становится не скучным. Су – Джок терапия очень простой и безопасный метод. Я очень советую воспитателям использовать этот метод в детских садах.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Самые маленькие в детском саду. (Из опыта работы московских педагогов) / Авт. сост. В. Сотникова. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС. 2005. – с. 79.
2. Трясорукова Т.П. Игры для дома и детского сада на снижение психо-эмоционального и скелетно-мышечного напряжения / Т.П. Трясорукова. – Изд.3-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2013
3. Тышкевич И.В. Развивающие игры для детей от 1 до 3 лет / И. В. Тышкевич. – Минск: «Попурри», 2010.
4. Янушко Е. А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста: методическое пособие для воспитателей и родителей. – М.: Мозаика- синтез, 2009.
- 5.Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38
- 6.Су–Джок терапия в коррекционно – практической работе с детьми (Л.А.Ивчатова – Логопед – 2010, №1)