

## **Шарики Су Джок как игровая технология оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ.**

### **Введение**

Не секрет, что ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из острых проблем, стоящих сегодня перед обществом. Одна из причин этого - тенденция к снижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Как следствие - нарушение процессов нормального развития, изменение обмена веществ.

Все виды движения — одна из важнейших потребностей растущего организма. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. И наоборот, недостаточная мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка.

Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, предъявляет четкие требования в области физического развития ребенка: «ребенок должен овладеть основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; у дошкольника должна быть развита крупная и мелкая моторика, он подвижен и вынослив».

В связи с этим актуальным становится необходимость совершенствования современных технологий оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ. Одно из направлений моей педагогической деятельности в рамках проекта здоровьесберегающие технологии - работа по укреплению мышц и совершенствованию движений кистей рук у детей с использованием Су-Джок терапии.

Что же такое Су Джок-терапия? С древнейших времён, как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы. По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Оказывая массажное воздействие на кисти рук и стопы происходит влияние и на органы в организме человека. Противопоказаний к самолечению Су Джок - массажерами не существует, тем более и навредить себе человек таким образом не может.

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

### **Немного истории**

Несколько тысячелетий люди пытались разгадать скрытые возможности собственных рук. Это удалось ученому из Южной Кореи Паку Дже Ву. Профессор, врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК «СУ» - по-корейски - кисть, «ДЖОК» - стопа. СУ-ДЖОК является лучшим методом самопомощи. Врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-Джок . Эффективность и простота Су - Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару.

Суть метода заключается в том, что на поверхности ладоней и стопы расположено огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определёнными органами и частями тела. Воздействуя на точки шариками Су - Джок происходит оздоровление всего организма и развитие мелкой моторики рук. Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь. А формирование речи способствует развитию мышления.

Воздействуя на эти точки, можно стимулировать не только развитие мелких мышц и речи, но и достигнуть оздоровительных эффектов для организма в целом.

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всему организму и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец-сердце, безымянный-печень, средний-кишечник, указательный-желудок, большой палец-голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

### **Су-Джок терапия – нетрадиционная здоровьесберегающая технология в работе с детьми.**

Для детей дошкольного возраста характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование шариков Су-Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Ведь игра – это не только удовольствие и радость для ребёнка, но и закрепление навыков, которыми он недавно овладел. Играя, дети познают окружающий мир, изучают цвета, форму, свойства материала и пространство,

Проявляя живой интерес к занятиям с массажерами, ребенок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности. Также активизирует словарь, развивает лексико-грамматические категории, упражняя по коррекции звукопроизношения используются для автоматизации исправленных звуков, развивает чувство ритма. Немаловажным является и настрой положительного эмоционального фона занятия.

«Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанное из металлической проволоки, им можно свободно проходить по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Попробуйте покатавать шарик между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус

организма, увеличивая работоспособность. Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук.

Формы работы с шариками Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как с шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными -круговые движения шарика между ладонями, перекатывание 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, песенкой. Всё происходит в игровой форме.

### **Заключение**

Су Джок-терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

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

Практическая ценность игр с шариками - массажёрами Су – Джок являются:

- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.
- Универсальность — Су – Джок терапию могут использовать и педагоги, логопеды в своей работе, и родители в домашних условиях.
- Простота применения – они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат и специальной подготовки.
- Могут быть включены в любую образовательную деятельность
- Всегда вызывают улыбку.

В результате использования игр с шариками- массажёрами Су - Джок у детей происходит:

- Развитие мелкой и общей моторики
- Активизация словаря
- Развитие психических процессов
- Развитие цветового восприятия
- Закрепление счётных материалов
- Развитие пространственно-временной ориентировки.

Таким образом главная задача игрового массажа Шариками Су - Джок — это сочетание весело проведенного времени и стимуляции развития организма, его защитных функций.

Использование специальных комплексов разнообразных игр и упражнений можно рекомендовать всем педагогам и родителям