

# Су-джок терапия для детей: как превратить лечение в весёлую игру

28.09.2022

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.

С какой целью применяют

Корни методики уходят в далекое прошлое: 2500-3000 лет назад врачеватели Египта, Китая, Тибета, Индии уже использовали подобный точечный массаж для укрепления здоровья своих пациентов. Но лишь в конце прошлого века эти бесценные знания были собраны воедино и усовершенствованы профессором Пак Чжэ Ву из Южной Кореи.

Ученый утверждает, что природа заложила в человеческое тело механизм, способный эффективно, без помощи извне, избавляться от болезней. Своеобразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях (отсюда и название лечебного метода, означающее в переводе с корейского «Кисть-стопа»).

Эти части тела представляют для специалистов су-джок наибольший интерес, так как по своему строению они подобны телу человека, являются его отражением, миниатюрной копией. Отсюда возникло учение о зонах соответствия (подробнее о них мы уже рассказывали в статье: «Су-джок-терапия: как восстановить здоровье без лекарств») и точках, способных улучшить самочувствие человека.

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

1. Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.
2. Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су- джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.
  - Повысить иммунную защиту организма.
  - Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.

- Подготовить руку будущего школьника к письму.

Наблюдения показывают, что у детей с ОВЗ после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия. У больных ДЦП 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 методика универсальна. 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. И это не случайно: по данным Института возрастной физиологии, те или иные отклонения в физическом здоровье уже имеют 80% дошкольников, 20% из них нуждаются в коррекции психического развития.

Такая печальная статистика 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.

Массаж

Оздоровительную процедуру часто выполняют при помощи массажного шарика су-джок. Результатом воздействия игольчатой поверхности становится улучшение кровотока, повышение упругости и эластичности мышечных волокон, рефлекторное стимулирование работы удаленных внутренних органов и систем.

Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

Шарик в ручки мы возьмем,

Покатаем и сожмем,

Вверх подбросим и поймаем

И иголки посчитаем.

Пусть «ежика» на стол

И ладошкой прижмем,

Вновь немножко покатаем

И потрем его слегка,

Помассируем бока.

Уже в младшей группе детского сада педагоги знакомят детей с «волшебным» колечком су-джок, шарик, шишечка, покатав которое по пальчикам, можно избавиться от боли в разных частях тела. В минутки здоровья обязательно включают массаж стоп. Его делают вручную или с помощью дополнительных приспособлений: спиралевидной палочки для ног, мячиков с шипами, ребристых ковриков или резиновых «кочек».

Гимнастика

Это специальный комплекс физических упражнений для мышц и суставов, который сочетается с закаливанием, дыхательной гимнастикой и всевозможными пальчиковыми играми, включая элементы терапии су-джок.

Ноги поставить на ширине плеч, руки опустить, зажав в правом кулачке массажный шар.

«Раз» – развести руки в стороны.

«Два» – поднять их вверх, переложить мячик в левую ладонь.

«Три» – вновь развести руки в стороны.

«Четыре» – вернуться в исходное положение.

Увлекательные упражнения с использованием резиновых «кочек» или мячиков с шипами, помогают проработать многочисленные активные точки на стопах. Педагог предлагает малышам:

пройти по дорожке из ребристых полусфер;

наступить на «кочку» и, стоя на одной ножке, попытаться удержать равновесие, расставив руки в стороны;

сесть перед мячиком, захватить его ногами и передать следующему ребенку.

Такая тренировка прогоняет сон, дарит заряд бодрости и хорошего настроения на целый день.

Развивающие игры

Применение массажеров су-джок во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным.

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), покатав шарик по столу, подбросить его или накрыть ладонью.

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

«Один – много» – взрослый перекатывает 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.

Использование методов в домашних условиях

Конечно, су-джок – отличное средство развития способностей ребенка, которое разнообразит занятия, делая их необычными и увлекательными. Но не стоит забывать о том, что дети дошкольного возраста часто болеют, ведь их иммунная защита находится пока в стадии формирования. В этом случае терапия су-джок поможет бережно оказать первую помощь заболевшему малышу и предупредить развитие осложнений. Поэтому любой маме не помешает получить консультацию специалиста су-джок, чтобы узнать какие упражнения применять при разных заболеваниях.

Родители должны знать, что воздействие на точки может быть довольно болезненным: важно правильно рассчитать силу давления, чтобы не напугать малыша. Лечение в раннем детском возрасте рекомендуется проводить в игровой форме, сопровождая каждое действие веселыми комментариями, стихами, песенками или «чинилками», наподобие традиционного: «У лисы боли, у волка боли, а у моего малыша (называем имя) заживи-заживи-заживи».

Картотека

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. Упростить этот трудоемкий процесс поможет картотека – своеобразное хранилище накопленного педагогического опыта и интересных идей. Здесь собраны стихи, потешки, описания лучших игр, которые применяют во время терапевтических практикумов су-джок.

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.

Массаж колечком

Чтоб здоров был пальчик наш,

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрем

И к другому перейдем.

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем,

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров, ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

Кольцо на пальчик надеваю,

Вниз и вверх его качу,

Здоровья пальчику желаю.

Ловким быть его учу.

Пальчиковые игры

Проговаривая фразы, дети поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с большого:

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Подобные игры применяют в своей практике логопеды, оттачивая произношение определенных звуков:

Этот малыш – Ильюша,

Этот малыш – Ванюша,

Этот малыш – Алеша,

Этот малыш – Антоша,

А младшего малыша зовут Мишуткою, друзья.

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.

## Приложение

Картотека игр с шариком Су джок

### **1. «Будь здоров!»**

Чтоб здоров был пальчик наш.

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрём.

И к другому перейдём.

(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.)

### **2. «Крючочки»**

Как наш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.)

### **3. «Шарик пальчиком катаю»**

Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий шарик мой. Подружись сейчас со мной.

(Шарик на ладони катать каждым пальчиком.)

### **4. «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.)

### **5. «Пинцет»**

Дружат пальчики, не тужат

Им пинцет очень нужен.

Эй, кто ловкий, не зевай

Пинцетом шарик поднимай.

(Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим — указательным, указательным — средним, средним — безымянным, безымянным — мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой.)

### **6. «Ловкие пальчики»**

Я вам шарик покажу.

Двумя пальцами держу.

(Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.)

### **7. «Кручу — верчу».**

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой — средний, безымянный — большой и т. д.)

### **8. «Прыжки»**

Пальчик мой по кочкам, прыг.

Он хороший ученик.

(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам.)

### **9. «Веселый мячик»**

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.

(дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

### **10. «Колкие иголки»**

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильнее, чем ельник

Нас уколёт можжевельник.

(Дети катают мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивая темп и приговаривают)

### **11. «Колючий ежик»**

Гладь мои **ладошки**, ежик!

Ты колючий, ну и что же?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между **ладошками**, гладим его, дотрагиваемся пальчиками до колючек)

### **12. «Испечем мы каравай»**

Месим, месим тесто (*сжимаем массажный мячик в правой руке*)

Есть в печи место (*перекладываем в левую руку и сжимаем*)

Испечем мы каравай (*несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками*)

Перекладывай валяй. (*катаем мяч ладошками*)

### **13. «Мой веселый мячик»**

Прыгал мячик по дорожке,

(*катаем мячик между ладоней*)

И попал в мои **ладошки**,

(*Спрятали мячик в ладонях*)

Будем мы с тобой играть, (*перекладываем с одной руки в другую*)

Мои ручки развивать.

Здравствуй мячик желтый бок,

(*перекладываем мячик с одной ладонки в другую*)

Кругленький как колобок.

Посиди в моих **ладонках**, (*спрятать мячик в ладонках*)

Отдохни на них немножко.

Я тебя слегка сожму (*катаем мячик в ладонках*)

Покатаю, покручу,

А потом пущу в лесок, (*подбрасываем мячик и ловим*)

Прыгай дальше колобок.

### **14. «Мяч»**

Здравствуй мячик интересный

(*перекладываем мячик с одной руки в другую*)

Для ребятки ты полезный

Мы с тобой хотим поиграть,

(*катаем мячик между ладоней*)

Свои ручки развивать.

Мы сожмем тебя немножко

*(сжимаем мячик в руках)*

И тихонько разожмем

А потом тебя подбросим, *(подбрасываем и ловим мячик)*

И тихонечко потрем.

### **15. «Ежик»**

Бегал ежик по дорожке, *(катаем мячик между ладошек)*

У него устали ножки.

Проходи в мои **ладошки**, *(зажать мячик в ладошках)*

Отдохни на них немножко.

А потом беги опять *(подбрасываем мячик вверх и ловом)*

Дружно весело играть.

Мячик в руки мы возьмем

*(перекладываем мячик с одной руки в другую)*

Крепко накрепко сожмем *(сжимаем мячик в ладошках)*

С ним немножко мы поиграем *(подбрасываем вверх)*

В наших ручках покатаем. *(катаем мячик в ладошках)*

### **16. «Веселый счет»**

«Ежика» в руки нужно взять, *(берем массажный мячик)*

Чтоб иголки посчитать. *(катаем между ладошек)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

### **17. «Мячик-ежик»** Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем... *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

### **18. «В огороде и в саду»**

В огороде ли, в саду *(круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук)*

Фрукты, овощи найду,

Там картофель, апельсины *(соединение мизинцев)*

Дыня, репа, мандарины, *(соединение безымянных пальцев).*

Лук, лимон и кабачок, *(соединение указательных пальцев)*

И у всех отличный вкус! *(пальцы в «замке» — сжатие массажного мяча.)*

### **19. «Поиграем»** *(игры с массажным мячиком)*

Мячик сильно посжимаю

**И ладошку поменяю.**

*(Сжимать мячик правой рукой, затем левой.)*

Массаж эластичным кольцом

Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла, проговаривая

стихотворение. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*  
Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

