

«Использование Су-Джок терапии с детьми дошкольного возраста». Учитель-логопед Полынцева Е.А.

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья.

Медицинские работники, педагоги и родители повсеместно констатируют отставание, нарушения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья. В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики, познавательного, эмоционально-волевого и речевого развития

В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. На сегодняшний день в арсенале педагогов, занятых воспитанием и обучением детей с такими нарушениями, имеется обширный практический материал, включающий традиционные методы и способы коррекции, так и нетрадиционные технологии.

Уважаемые мамы, папы, бабушки, дедушки! Представляю вашему вниманию нетрадиционную технологию работы – Су-Джок терапия ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Она является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер ребенка.

Создатель метода Су-Джок - южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, 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, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

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. Так в переводе с китайского Су Джок переводиться как Су – кисть, Джок – стопа.

Кисть и стопа – это уменьшенные проекции тела человека (голографические отражения в так называемой — системе соответствия).

Система соответствия – это своеобразная информационно-энергетическая копия тела, в которой отражается не только анатомическое строение организма, но и его функциональное состояние.

Рис. 2. Внутренние органы в системе соответствия кисти.

В этой системе есть свои миниатюрные энергетические системы. Они представлены бель-меридианами на пальцах кистей и стоп и бель-чакрами на кистях и стопах в виде энергетических центров («бель» — специальная, особая, уменьшенная). Вот они-то и есть основа энергетического обеспечения человека в системах соответствия.

Су-Джок терапия является одним из таких методов. Принцип его действия, который заключается в законе соответствия: стопа и кисть подобны физической структуре человека – они имеют объёмную часть, и пять отходящих лучей. Если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это голова и шея, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. На большом пальце отражены наиболее важные органы: мозг, органы зрения и слуха. Его внутренняя сторона – лицо, внешняя – затылок.

Каждый орган нашего тела соответствует определённому месту на наших ладонях и стопах. Если какой-то из внутренних органов болен или ослаблен, его можно оздоровить с помощью массажа «точек жизни» на руках и стопах.

Оздоровительный массаж рук по «точкам жизни» проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на психическую и эмоциональную устойчивость, и физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

Су-Джок терапию можно и нужно использовать в профилактических и 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 так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать непосредственно образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время непосредственно образовательной деятельности.

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.

Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребята массируют и разминают мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Эластичные кольца .

И следующий прием это: Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шариков – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладони, что оказывает благоприятное влияние на весь организм, а также развитие мелкой моторики пальцев рук, чем способствуя развитию речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж участков пальцев и ногтевых пластин кистей, которые соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массировать до стойкого ощущения тепла. Что показывает здоровое воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на мини-систему отвечающую за голову человека –это большой палец.

Во время деятельности происходит стимулирование активных точек, которые расположены на пальцах рук при помощи разных приспособлений (инструментов) (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики)

Формы работы с детьми:

1. Массаж Су-Джок шарами. /Выполнение действий с шариком в соответствии с текстом/

Массаж щек: Я катаю свой орех, чтобы был круглее всех.

Я катаю колобок, будет круглый каждый бок.

Массаж лба: Я - колючий серый еж, и на шарик я похож.

Массаж рук: 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.

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. /Поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/

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.

3. Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. /Поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ш/

На правой руке: Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)

На левой руке: Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

4. Использование Су-Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий.

Упражнение «Один-много». Педагог: «Я качу вам «чудо-шарик» по столу, называя предмет в единственном числе. А вы, поймав ладонью шарик, откатываете его назад, называя существительные во множественном числе».

Аналогично провожу упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот».

5. Использование Су-Джок шаров для развития памяти и внимания.

- Выполнение инструкции: наденьте колечко на мизинец правой руки, возьмите шарик в правую руку и спрячьте за спину и т. д. ; закройте глаза, я надену колечко на любой палец, а вы должны назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

6. Использование шариков при выполнении гимнастики.

И. п. : ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

1 - руки развести в стороны;

2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;

3 - руки развести в стороны;

4 - опустить руки.

7. Использование шариков для звукового анализа слов.

Для характеристики звуков использую массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. Педагог называет звуки, а ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик. А - /красный/, С - /синий/, ЛЬ - /зеленый/.

8. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов. /На столе коробка, ребенок сначала выполняет инструкции педагога, а затем отвечает на вопросы/.

- Положи красный шарик в коробку, синий – под коробку; зеленый – около коробки;

- Куда я положила зеленый шарик? /в коробку/

- Откуда я достала красный шарик? /из коробки/ и т. д.

9. Использование шариков для слогового анализа слов

Упражнение «Раздели слова на слоги»: - Проговаривание слова по слогам и на каждый слог ребенок берет по одному шарик из коробки, а затем считает количество слогов.

Это лишь некоторые примеры использования Су-Джок терапии.

Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению совместной деятельности педагога и детей в детском саду.

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.

Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков.

Су-Джок шары свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

Таким образом, Су-Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод работы педагога с детьми