Повторить могут даже дети,
но говорить, как следует, не могут и многие взрослые.
Скилеф (древнегреческий мудрец)

Здоровьесберегающие технологии «Су-Джок терапия»

Консультационный материал
подготовила старший воспитатель Харламова М.В.

Су-Джок ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). В исследованиях южно-корейского ученого профессора Пак Чже Ву, разработавшего Су – Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.). Су-Джок предназначен для микро массажа. Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. Маленькие волшебные ежики очень легко помещаются в детской ладошке, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук.

Грамотная, четкая, чистая и ритмичная речь ребенка – это не дар, она приобретается благодаря совместным усилиям педагогов, родителей и многих других людей, в окружении которых малыш растет и развивается. Чем богаче и правильнее у ребенка речь, тем легче ему высказывать свои мысли, тем шире его возможности в познании окружающей действительности, содержательнее и полноценнее отношения со сверстниками и взрослыми, тем активнее осуществляется его психическое развитие. Но в последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Поэтому так важно заботиться о формировании речи детей, о ее чистоте и правильности.
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, массаж стоп.

Правила проведения упражнений.
1 Все упражнения проводятся систематически, совмещая пальчиковую игру и «маленького волшебного ежика» в режимных моментах.
2 Упражнения, связанные с колечками, проводятся индивидуально, с обязательным использованием художественного слова.
3 Пальчиковые игры сначала выполняются медленно. Следите, чтобы ребенок правильно воспроизводил и удерживал положение кисти и пальцев. Правильно переключался с одного движения на другое.
4 В Су-Джок следует играть по всей поверхности ладоней. Это могут быть круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание и передача из рук в руки, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями.

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, 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 стихотворением, потешкой и т.д.

Кроме этого, педагогами может использоваться стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук, при помощи различных приспособлений - массажных мячиков с шипами, колючих валиков, массажных варежек, элементов аппликатора Кузнецова, грецких орехов, плодов каштана и т.д. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами 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.
Кроме этого, Су-Джок можно использовать для автоматизации звуков (ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец сначала правой, затем левой руки, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию, например, звука Ш: «Этот малыш –Илюша, этот малыш – Ванюша, этот малыш – Алеша, этот малыш – Антоша, а меньшой малышка – шалунишка Мишка»); совершенствования навыков пространственной ориентации (дети выполняют инструкции: «Надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в левую руку и спрячь за спину» и т.д.); совершенствования навыка употребления предлогов (по инструкции педагога ребенок раскладывает шарики: красный шарик – **в** коробку; синий – **под** коробку; зеленый – **за** коробку); звукового анализа слов (для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый); для развития памяти, восприятия и внимания (дети выполняют инструкции: «Найди два одинаковых шарика, разложи шарики по цвету, найди все синие (красные, желтые, зеленые), сделай разноцветные шарики (сине-красный, зелено-желтый) и т.д.); при выполнении гимнастики.
Важно заметить, что вариантов игр и упражнений с массажными шариками – множество. Все зависит от фантазии детей и взрослых!

Неоспоримыми достоинствами Су-Джок терапии являются:
- высокая эффективность - при правильном применении всегда наступает выраженный эффект;
- абсолютная безопасность - эта лечебная система создана не человеком, он только открыл ее, а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению, неправильное применение никогда не наносит вред человеку - оно просто неэффективно;
- универсальность – упражнения с использованием Су-Джок терапии могут применять и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях;
- простота применения – для получения результата достаточно проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков, которые свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат. Мячики большего размера можно приобрести в отделах игрушек и спорттоваров.

Рассмотрим некоторые *формы работы* с детьми при нормализации мышечного тонуса и стимуляции речевых областей в коре головного мозга, коррекции произношения (автоматизации звука), развитии лексико-грамматических категорий, совершенствовании навыков пространственной ориентации.
1. Массаж Су – Джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/
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. /Дети поочередно надевают 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. /ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного 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)*

Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ж.

Ходит ежик без дорожек,
Не бежит ни от кого.
С головы до ножек
Весь в иголках ежик.
Как же взять его?

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

Упражнение «Один-много». Логопед катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

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

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

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен 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 используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию логопеда ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

8. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов

На столе коробка, по инструкции логопеда ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик - в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки; Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

9. Использование шариков для слогового анализа слов

Упражнение «Раздели слова на слоги»: Ребенок называет слог и берет по одному шарику из коробки, затем считает количество слогов.

10. Компьютерная презентация: Сказка «Ежик на прогулке» /Приложение №1/

Это лишь некоторые примеры использования су – джок терапии в нашей работе. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению коррекционно-образовательной и совместной деятельности педагогов 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. /они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат/

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и

развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий, позволяет значительно повысить эффективность коррекционо-логопедической деятельности в условиях детского сада, оптимизировать выполнение речевых упражнений в домашних условиях.

Следовательно, использование Су – Джок терапии способствует коррекции речевых нарушений у детей.

Список литературы

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.
2. Лопухина И. С. Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей. – М.: Аквариум, 1995.
3. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.
4. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.
5. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.