

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №179 «Дюймовочка»  
города Чебоксары Чувашской Республики

**Номинации Марафона:**

**«Мое лучшее нестандартное занятие с детьми и  
подростками»**

**Тема:**

**«Нетрадиционные формы оздоровления детей  
дошкольного возраста.**

**Су джок»**

Подготовили:

старший воспитатель Яшнова Л.С.,

воспитатель Кодякова Н.Л.

Чебоксары – 2023 г.

### **Аннотация:**

В современных условиях наблюдается ухудшение состояния здоровья детей, поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

**Актуальность проблемы** определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста. На сегодняшний день в дошкольном возрасте практически здоровые дети составляют 3-4%.

Причин роста патологии множество: это плохая экология и питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Существует множество нетрадиционных форм оздоровления детей, позволяющих решить комплекс задач, стоящих перед педагогами: хождение босиком, дыхательная гимнастика, массаж биологически активных точек, самомассаж, пальчиковые игры.

Одной из форм оздоровления детей является метод использования шаров Су-Джок для развития мелкой моторики ясельного, младшего и дошкольного возраста.

Учеными доказано, что уровень развития речи находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. От того насколько хорошо развиты тонкие движения кистей, зависит речь и интеллектуальное развитие человека. Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения медицины.

### **Цель использования Су-Джок:**

Развивать и укреплять мелкую моторику рук у детей раннего и дошкольного возраста посредством методики Су-Джок.

### **Задачи:**

1. Развивать речь, произвольное внимание, зрительное и слуховое восприятие детей через стимуляцию мелкой моторики рук;
2. Способствовать умению целенаправленно управлять движениями пальцев, рук в бытовых ситуациях, приобретать навыки самообслуживания и действий с бытовыми предметами, орудиями (ложка, совок, лопатка и пр.);
3. Создать условия для накопления ребенком практического двигательного опыта, развития навыка ручной умелости;
4. Сформировать навыки самоконтроля и саморегуляции движения рук под контролем зрения, осязания, тактильно-двигательных ощущений

**Целевая аудитория, на которую рассчитана методическая разработка (потенциальные пользователи):** педагоги, родители .

Метод СУ-ДЖОК терапии основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Су-джок - это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Разработал это направление корейский профессор Пак Чжэ Ву (Park Jae Woo), академик IAS(Berlin), президент Корейского института Су-Джок, президент международной ассоциации врачей Су-Джок (Лондон, 1991г.)

Стимуляция точек на кистях рук массажерами эффективно лечит многие заболевания, оздоравливает работу всех органов, заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности и оказывает общее профилактическое действие.

Формы работы Су-Джок- самые разнообразные. Прежде всего- это различные пальчиковые упражнения, массаж как шариками Су-Джок, так и эластичными кольцами. Движения могут быть разными: круговые движения шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шариков кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями, сжатие и передача из руки в руку и т.д.

Работу с Су-Джок шарами мы в нашей группе раннего возраста «Солнышко» начали еще в прошлом году. На первом этапе мы изучили опыт работы других педагогов по работе с Су-Джок шарами и разработали программу кружка «Развитие мелкой моторики у детей раннего возраста посредством методики Су-Джок». Развитие мелкой моторики у детей раннего дошкольного возраста является наиболее актуальной для наших детей, т.к. целенаправленная и систематическая работа по развитию мелкой моторики способствуют формированию интеллектуальных способностей, речевой деятельности, психического и физического развития ребенка.

Су-Джок терапию мы использовали в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мазаикой, штриховкой, лепкой. Также мы использовали природный материал: гречневая крупа (игра «Волшебная коробка»), фасоль белая и красная (игра «Поможем Золушке»), еловые и сосновые шишки, грецкие орехи (массаж ладоней и пальцев), ребристые карандаши (для прокатывания ладонями).

Одно кружковое занятие в прошлом году включало в себя две части:

1-массаж ладоней и пальчиков грецкими орехами;

(массаж ладоней круговыми, прямыми движениями, массаж пальчиков)

2-пальчиковая гимнастика

## Применение

### Массаж шариком.

-вращение массажного шарика между ладонями по часовой стрелке и против часовой стрелки (круговые движения);

-катать в ладонях вперед и назад по всей поверхности (прямые движения);

- попеременно сжимать шарик кончиками пальцев;

- сжимать шарик в кулачок от 5 до 10 раз, затем раскрыть ладонь полностью, разведя пальцы в стороны удерживать его в центре ладони 5 или 10 секунд (точечные движения).

### Массаж 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.

## Достоинства метода Су – Джок терапии:

Высокая эффективность -при правильном применении наступает выраженный эффект;

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред- оно просто не эффективно; применения.

Универсальность- Су- Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота -для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су- Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат)

Доступность метода для каждого человека.

## Минутки здоровья с Су-Джок

Этот кругленький дружок называется Су-Джок.

Этот шарик разноцветный покатаем мы в руках.

Чтобы легче было думать, сила чтоб была в руках.

Покатаем по ладошкам, он откроется вот так!

Там волшебное колечко, ни большое, ни малое,

В гости к пальчикам заходит, всем оно друзья подходит.

## Массаж рук Су-Джок шарами (повторение слов и выполнение действий 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.

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.

Мы колечки надеваем,

Пальчики мы укрепляем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши укрепляем.

(затем на другой руке)

Будь здоров ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной!

Я рукам помочь хочу

По ним колечко прокачу

И вот так и вот так

Будут ловкими они.

Колечко, колечко, помоги!

Пальчик ты мне разомни.

Ты мне пальчик разминаешь,

Моей речи помогаешь!

Научился сам- научи другого!

Использование Су - Джок массажёра возможно в любом месте и в любую свободную минутку. Это интересно не только детям, но и взрослым.

### **Заключение.**

Су - Джок терапия – последнее мировое достижение восточной медицины. Недаром говорят, что все гениальное исключительно просто.

Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком – ежиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также способствует развитию мелкой моторики пальцев рук, тем самым, активизируя и развивая речь детей.

Список литературы:

1. Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38
2. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2012.

3. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 2013.