



«Шарики Су - Джок для дошколят: играем, развиваем, оздоравливаем»

В настоящее время нетрадиционные формы и методы работы с детьми привлекают все больше внимания.

Су-Джок терапия известна давно и зарекомендовала себя как одна из лучших в системе самооздоровления, где самомассаж биоэнергетических активных точек на кистях рук и ног оказывает лечебный эффект на организм человека. («Су» по-корейски - кисть, «джок» - стопа).

Элементы техники Су-Джок активно используется в коррекционной, развивающей работе с детьми, как дополнительное средство развития познавательной, речевой и эмоционально-волевой сфер деятельности. Упражнения с использованием техники Су—Джок развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

Используя в образовательной деятельности дошкольников такие нетрадиционные средства развития значительно повышает интерес у ребёнка и мотивацию к посещению занятий, способствует состоянию психоэмоционального благополучия и комфорта.

«Ум ребёнка находится на кончиках его паль-»

Примечательно и то, что техника Су—Джок широко используется в работе не только с нормо - развивающимися детьми, но и с детьми с особыми образовательными потребностями. Универсальность и простота использования такой технологии делает её доступной в применении не только специально обученным людям, но и дома самим родителями.

Работа по методу Су-Джок проводится стимуляторами - массажерами. Один из них 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.

Покатав шарик между ладонями вы 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.





Выполняя игровые упражнения с Су-Джок - стимуляторами, дети повторяют небольшие стихотворные тексты и контролируют выполнение самомассажа. Шариком стимулируются точки на ладонях и пальцах, а массажные колечки стимулируют точки, труднодоступные для шариков.

Чтобы процесс массажа не показался дошколятам скучным, необходимо дополнять его художественным словом. Согласовывая разнообразные потешки, стишки, песенки с массажными движениями, способствует автоматизация звука в речи, развитию памяти и внимания.

Дети с удовольствием массируют свои ладони и пальчики, но навык приходи не сразу, поэтому игры, упражнения и пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Приёмы работы с шариком:

- удерживать шарик на расправленной ладони каждой руки;
- сжимать шарик в кулачок, надавливая 5-10 сек, а затем раскрывать ладонь, полностью разводя пальцы в стороны и удерживать в центре ладони 5-10 сек.;
- каждым пальчиком надавливать на иголочки шарика каждой руки;
- сжимать шарик кончиками пальцев каждой руки;
- прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти;
- круговые движения шарика между ладонями; перекачивание 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.

Приёмы работы с эластичным кольцом:

- пружинка надевается на пальчики ребенка, и прокатываются по ним от кончика до основания, массируя каждый палец до легкого покраснения.

Начинать и заканчивать массаж необходимо с легкого поглаживания рук ребенка.: поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю; разминаем каждый палец от ногтя к запястью, также прорабатываем каждый сустав.



массаж-Су
интерес
справиться с быстрой утомляемостью и потерей интереса к обучению, а также закрепление навыков.

Использование
ных шариков
Джок вызывает
и помогает

Занятие поднимает ребенка настроение, снимает состояние тревожности, появляется чувство уверенности.





Практический материал для использования шарика СУ-ДЖОК.

«Ёж» (пальчиковая гимнастика с использованием шарика)

Наш волшебный мудрый ёжик

Не нашёл в лесу дорожек. (прокатываем шарик по левой руке)

Ёжик колет нам ладошки, (прокатываем шарик по правой руке)

Поиграем с ним немножко. (катаем шарик между ладоней вертикально)

Если будем с ним играть

Ручки будем развивать. (катаем шарик между ладоней горизонтально)

Ловкими станут пальчики,

Умными — девочки, мальчики. (катаем шарик между ладоней по кругу,

Ёжик нам ладошки колет, правая рука вверх)

Руки нам готовит к школе. (катаем шарик между ладоней по кругу,

Уходи, колючий ёж, левая рука вверх)

В тёмный лес, где ты живёшь! (Убирают ёжика на край стола)

Ёж ушёл к себе домой

Отдохнём и мы с тобой! (Пальчики "шагают" по столу).

мизинец)

Этот пальчик — гриб нашёл, (надеваем кольцо на безымянный палец)

Этот пальчик — занял место, (надеваем кольцо на средний палец)

Этот пальчик — ляжет тесно, (надеваем кольцо на указательный палец)

Этот пальчик — много ел,

Оттого и растолстел. (надеваем кольцо на большой палец).

Материал подготовила:
педагог-психолог Дзядевич И.В.

Сочетание таких современных техник развития с традиционными средствами в образовательном процессе позволяет значительно повысить эффективность коррекционной, развивающей деятельности в условиях детского сада, оптимизировать выполнение развивающей работы в домашних условиях.

Такой творческий подход помогает разнообразить развивающую среду дошкольника и значительно повысить интерес и мотивацию к эффективной совместной деятельности педагога и детей.

«Пальчики» (пальчиковая гимнастика с использованием колечка - пружинки)

Этот пальчик — в лес пошёл, (надеваем кольцо на

