(cc) BY

Бородатова Марина Александровна
инструктор по физической культуре
Киселёва Ирина Валерьевна
педагог-психолог
МБДОУ Д/С №10 «Земский»
г. Белгород, Белгородская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

Аннотация*: данная статья посвящена рассмотрению Су-Джок терапии в контексте здоровья детей. В работе представлены основные положения о рассматриваемой методике.*

Ключевые слова*: Су-Джок терапия, оздоровление, дети.*

Одной из методик оздоровления, в основе которой лежит восточная философия о том, что на наших конечностях расположены активные точки, соответствующие внутренним органам и частям тела человека является Су-Джок терапия. Автором данной методики является южнокорейский профессор Пак Чже-Ву.

Эта методика основана на традиционной акупунктуре и восточной медицине. Она считается одной из лучших систем самооздоровления. Для лечебного воздействия здесь используются только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров. «Су» по-корейски – кисть, «Джок» – стопа. Один из них представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки.

Су-Джок терапию можно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозайкой, рисованием. Формы работы с Су-Джок весьма разнообразны. Они могут проводиться как с самим шакиком, так и эластичным кольцом.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Основным достоинством Су-Джок терапии является эффективность и безопасность для ребёнка. Это очень важно, так как в работе с детьми главным принципом является «не навреди».

Использование массажных шариков Су-Джок в комплекте с двумя металлическими кольцами,в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий, способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребёнком.

Чтобы упражнения не показались детям скучным, используется стихотворный материал, потешки, песенки. Так, помимо массажного эффекта происходит автоматизация звука в речи, развивается память и внимание. Вариантов игр и упражнений с массажными шариками очень много. Всё зависит от вашей фантазии. Упражнения выполняются в течении 1–2 минут.

Массаж кольцом-пружинкой:

Пальчиковая игра «*Семья*»

Этот пальчик – папа, а на папе шляпа,
Этот пальчик – мама, а на ней панама,
Это – братик Сашка, а на нем фурашка,
Вот сестричка Яна, а на ней бандана,
Вот малыш Андрюша, лысая макушка.

(надеваем кольцо Су-Джок на пальцы поочередно и прокатывает кольцо вниз-вверх.

Упражнение с массажными шариком: «Волшебный шарик»

Этот шарик непростой, (любуемся шариком на левой ладошке)
Он колючий, вот какой. (накрываем правой ладонью)
Будем с шариком играть (катаем шарик горизонтально)
И ладошки согревать.
Раз катаем, два катаем (катаем шарик вертикально)

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, катаем (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, (катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В ручку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В ручку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

Мы немного отдохнём,

Заниматься мы начнём.

Вот таким интересным способом мы выстраиваем работу по сохранению и укреплению здоровья, занимаем ребят, развиваем речь, так как движения пальцами и развитие речи тесно связаны. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности.

Список литературы

1. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением / М.Е. Бурно. – М., 1989. – 245 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

2. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь / В.В. Цвынтарный. – СПб. Изд-во Лань, 2002. – 120 с.

3. Акименко В.М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие / В.М. Акименко. – Ростов н/Д: Феникс, 2009.

4. Суворова Е.С. Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисти рук / Е.С. Суворова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2020/01/24/su-dzhok-terapiya-metod-tochechnogo-vozdeystviya (дата обращения: 09.08.2021).

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)