

Нестерова Надежда Рудольфовна,

воспитатель,

МАДОУ «ЦРР - д.с №110» (г. Сыктывкара)

Республика Коми, г. Сыктывкар.

СУ-ДЖОК терапия в детском саду:

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ В ДЕТСКОМ САДУ

Детский сад – это первое общественное заведение в жизни ребенка. Здесь он не только весело проводит время, играет, учится или общается со сверстниками, пока родители заняты на работе. Первоочередные цели каждого ДОУ – укрепление растущего организма, профилактика заболеваний, формирование у маленького человека внимательного отношения к своему здоровью. И это не случайно: по данным Института возрастной физиологии, те или иные отклонения в физическом здоровье уже имеют 80% дошкольников, 20% из них нуждаются в коррекции психического развития.

Одной из современных технологий является СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ
СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ - это эффективный метод профилактики и лечения болезней. В переводе с корейского языка Су означает — кисть, Джок – стопа. Ученый утверждает, что природа заложила в человеческое тело механизм, способный эффективно, без помощи извне, избавляться от болезней. Свообразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях. При заболевании «сигнальная» волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает «лечебная» волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

- Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.
- Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су- джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.
- Повысить иммунную защиту организма.

- Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
- Подготовить руку будущего школьника к письму.

Приемы Су – Джок терапии.

Оздоровительную процедуру часто выполняют при помощи массажного шарика су-джок. «Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если покатаать его между ладонями – 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.

Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

Шарик в ручки мы возьмем,
Покатаем и сожмем,
Вверх подбросим и поймаем
И иголки посчитаем.
Пустим «ежика» на стол
И ладошкой прижмем,
Вновь немножко покатаем
И потрем его слегка,
Помассируем бока.

Стимулировать активные точки можно, сжимая мячик в ладошке, а также, слегка укалывая каждый пальчик отдельно. Дети с удовольствием массируют ладошки, пальчики несколько раз в день.

Шарики и пружинки Су-Джок — это «медицинские сестрички», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни разных внутренних органов. С ними дети знакомятся на занятиях «Познай себя», и находят их на своих пультах — ладошках.

Шарик я!
Детей лечу в этом кабинете.
Чтобы реже шли к врачу
Маленькие дети.
Я весёлая пружинка – медицинская сестра!
Разрешаю вам, больной,
Поиграть чуть-чуть со мной.

Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев массируем до стойкого ощущения тепла (массаж). Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности. Ребенок, как исследователь, сравнивая свою руку и строение человека, находит аналогии в их строении, проверяет существующие гипотезы, приходит, с помощью воспитателя и его наводящих вопросов, к определённому мнению о пользе метода. Ребенок, как врач, может заботиться об укреплении своего здоровья, оказывать себе и друзьям некоторую помощь.

Занимаясь с детьми, мы стараемся сделать наши занятия более разнообразными и интересными. И в этом нам помогает художественное слово, когда каждое движение рук представляется в форме сказки или стихотворной истории. И массаж становится нескучным. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки, заучивает стихи и рассказывает их сам. А мы приятно удивляемся результату простой, на первый взгляд, процедуры массажа рук.

Применение массажеров су-джок во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным. Воспитанникам детского сада очень нравятся такие игры, как:

«Самый внимательный» – педагог предлагает ребенку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатать шарик по столу, подбросить его или накрыть ладошкой.

«Шестое чувство» – ребенку нужно правильно назвать пальчик, на который надето колечко. Игру проводят с закрытыми глазами.

«Один – много» – взрослый перекатывает шарик су-джок ребенку и называет любой предмет. Малыш должен поймать мячик и отправить его обратно, назвав слово во множественном числе.

Знания, полученные таким образом, надолго остаются в памяти ребенка, так как при их усвоении одновременно работают слуховые, зрительные и тактильные анализаторы.

Су-Джок способствует развитию речевой активности детей.

Например:

Упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот», «Съедобное — несъедобное» и т. д.

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

Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов. На столе коробка, по инструкции педагога ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик — в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки. Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

Использование шариков при выполнении гимнастики. Это специальный комплекс физических упражнений для мышц и суставов, который сочетается

с закаливанием, дыхательной гимнастикой и всевозможными пальчиковыми играми, включая элементы терапии су-джок.

Ноги поставить на ширине плеч, руки опустить, зажав в правом кулачке массажный шар.

«Раз» – развести руки в стороны.

«Два» – поднять их вверх, переложить мячик в левую ладонь.

«Три» – вновь развести руки в стороны.

«Четыре» – вернуться в исходное положение.

Увлекательные упражнения с использованием резиновых «кочек» или мячиков с шипами, помогают проработать многочисленные активные точки на стопах. Педагог предлагает малышам:

пройти по дорожке из ребристых полусфер;

наступить на «кочку» и, стоя на одной ножке, попытаться удержать равновесие, расставив руки в стороны;

сесть перед мячиком, захватить его ногами и передать следующему ребенку.

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. Так как на руках и стопах есть проекции всех органов и частей тела, то методика СуДжок применима для лечения всего организма.

- СуДжок — может стать своеобразной «Скорой помощью», если человек находится в критической ситуации, и не может рассчитывать на получение квалифицированной медицинской помощи в ближайшее время.

- 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).

- Возможность самостоятельного использования — каждый человек легко может овладеть техникой Су-Джок для самолечения и восстановления нарушенной гармонии своего организма.

Таким образом, Су — Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.