**Из опыта работы воспитателя дошкольной группы (2 младшая) «ДОО № 27» Бибиковой Эльвиры Анатольевны**

Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) большое внимание уделяет гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий в дошкольном возрасте, одной из которых является су-джок.

Уровень развития мелкой моторики - один из показателей интеллектуальной готовности к школьному обучению. Ребенок, имеющий высокий уровень развития мелкой моторики, умеет логически рассуждать, у него достаточно развиты память и внимание, связная речь, закрепляются сенсорные эталоны.

 Работа воспитателя направлена на подготовку ребенка к жизни в современном обществе.

Использование здоровьесберегающей технологии Су-Джок является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие мелкой моторики, развития речи.

Я начала работу по этой технологии в сентябре 2018 года, когда моим ребятам было по 3 года.

 С сентября по октябрь 2018 года, я выявила проблему, изучила и проанализировала научно – методическую литературу. Сделала для себя вывод, что эта технология является здоровьесберегающей, направленной на развитие мелкой моторики детей дошкольного возраста и развития речи детей.

В нашей группе большое количество детей, имеют нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Используя су-джок в этом возрасте я поставила для себя несколько задач:

Укрепить здоровье воспитанников. 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.
2. 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.
3. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
4. Подготовить руку дошкольника к письму.

В октябре месяце мы начали работу. Сначала ребята присматривались к шарикам, некоторые брали их с опаской, недоверчиво, боялись, что уколются маленькими шипами. Но любопытство взяло свое. Упражнения мы начали с поглаживания шарика, прокатывании его по ладошке, затем мы вместе с ребятами решили сочинять маленькие сказки (про колобка, про солнышко, про ежика и др) Тем самым развивалась речь детей, пополнялся словарный запас, совершенствовалось звукопроизношение и действия ребенка.

Я предлагала ребятам помочь мне в сочинении сказок, я начинала, а они продолжали.

Вовлекла родителей своих воспитанников в эту работу. Провела мастер-класс для родителей на родительском собрании. Рассказала о нетрадиционной здоровьесберегающей технологии су-джок.

Работа по развитию мелкой моторики у детей дошкольного возраста посредством использования Су-Джок терапии проводилась по следующим направлениям:

- организация педагогической деятельности с детьми;

- организация деятельности с педагогами и родителями;

Совместно с детьми и родителями мною была сделана подборка стихотворений – основ («Ежики…», «Кошка и солнышко», «Листопад» и т. д., загадок, с сопровождением их комплексом пальчиковых упражнений, придуманных самими детьми. Данная подборка использовалась для создания игровых разминок, пальчиковых гимнастик, упражнений по общей моторике.

В декабре месяце использовала су-джок для развития двигательных функций организма при выполнении утренней гимнастики. Эластичные кольца использовались мной с января для совершенствовании навыков пространственной ориентации, развития внимания, памяти.

 Данная форма работы оказала положительное влияние на оптимизацию самостоятельной двигательной деятельности детей, способствовала воспитанию личностных качеств, заняла ведущее место в работе с детьми и родителями по формированию у воспитанников потребности в здоровом образе жизни.

Я считаю, что применяя су-Джок, мы тем самым повышаем уровень компетентности педагогов и родителей, корректируем речь с движениями, развиваем мелкую моторику.

А также не менее важен тот аспект, что су-Джок шарик абсолютно безопасен и неправильное применение его никогда не наносит вред ,этот метод может просто быть менее эффективным, но на мой взгляд это бывает очень редко.

Простота применения - для получения результата су-Джок шарики можно использовать на занятиях. Они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

Работая над этой темой я пришла к следующему мнению, что су -Джок -это эффективный метод самооздоровления .

Применяя в своей работе здоровьесберегающие технологии ,в том числе метод су-Джок, повышается результативность воспитательно- образовательного процесса, формируется у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Неоспоримыми достоинствами Су – Джок 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.

Применение  [су-джок](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fitmassage.ru%2Fsredstva%2Fsu-dzhok-massazher) во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным.

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.
Возможно использование шариков при выполнении утренней 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 ладошку.

- «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.
Оздоровительную процедуру часто выполняют при помощи массажного шарика су-джок. Результатом воздействия игольчатой поверхности становится улучшение кровотока, повышение упругости и эластичности мышечных волокон, рефлекторное стимулирование работы удаленных внутренних органов и систем. Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

Уже в средней группе детского сада педагоги знакомят детей с «волшебным» колечком су-джок, покатав которое по пальчикам, можно избавиться от боли в разных частях тела. В минутки здоровья обязательно включают массаж стоп. Его делают вручную или с помощью дополнительных приспособлений: спиралевидной палочки для ног, мячиков с шипами, ребристых ковриков или резиновых «кочек».

Это специальный комплекс физических упражнений для мышц и суставов, который сочетается с закаливанием, дыхательной гимнастикой и всевозможными пальчиковыми 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;

захватить шарик ногами и передать следующему ребенку.

Такая тренировка прогоняет сон, дарит заряд бодрости и хорошего настроения на целый день.

**Мастер-класс для родителей:**

**«Нетрадиционное средство развития речи Су Джок»**

**Назначение:** поделиться с родителями методами использования методики Су Джок, способствовать желанию родителей применять полученные знания на практике в домашних условиях, заинтересовать на системное использование в практике нетрадиционных технологий.

**Цель:** обучение участников мастер - класса применению нетрадиционной методики в речевом развитии детей, освоение и последующее активное применение здоровьесберегающей технологии в домашних условиях.

**Задачи:**

1. Познакомить участников мастер-класса с использованием нетрадиционных технологий в речевом развитии детей;
2. Показать важность работы по развитию мелкой моторики у детей дошкольного возраста.

**Участники: родители.**

Оборудование: столы и стулья по количеству родителей.

Материалы: информационные буклеты.

Раздаточный материал: Су-Джок массажёры .

Ход мастер-класса:

Вступление

-Здравствуйте, уважаемые родители!

- Скажите громко и хором, друзья,

Помочь откажетесь мне? (нет или да)

Деток вы любите? Да или нет?

Пришли вы на мастер-класс,

Сил совсем нет,

Вам лекции хочется слушать здесь? (Нет)

Я вас понимаю….

Как быть господа?

Проблемы детей решать нужно нам? (Да)

Дайте мне тогда ответ

Помочь откажетесь мне? (Нет)

Последнее спрошу у вас я:

Активными все будете? (нет или да)

Итак, с прекрасным настроением и позитивными эмоциями мы начинаем мастер-класс.

Известный педагог В.А. Сухомлинский писал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Важным фактором для развития речи является то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами. Стихи привлекают внимание дошкольников и легко запоминаются. Игры с пальчиками - это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения.

На сегодняшний день в арсенале тех, кто занят воспитанием и обучением детей дошкольного возраста имеется обширный практический материал, применение которого способствует эффективному речевому развитию ребенка.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые родители, поближе познакомить вас с одной нетрадиционной технологией- Су Джок терапия. Что такое Су Джок?

В переводе с корейского языка «Су» - кисть, «Джок» - стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах.

Эти лечебные системы созданы не человеком – он только открыл их, а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто неэффективно. Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия можно развивать и речевую сферу ребенка. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

Су Джок это в первую очередь самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только специально обученным людям, но и педагогам в детском саду и дома самим родителям. (Демонстрирую массажёр 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 подходит.

Попробуйте покатать 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, увеличивая работоспособность. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находится одно специальное кольцо, сделанное из металлической проволоки, им можно свободно проходить по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Колечко нельзя растягивать иначе оно потеряет массажные свойства, так же нельзя оставлять на пальце без движения, оно сдавливает.

Техника массажа проста: кольцо надевается на палец руки и прокатывается либо по всему пальцу, либо по его части до появления ощущения тепла в массируемой области. Процедура кольцевого массажа не требует больших усилий, безболезненна и приятна.

Эту работу можно проводить перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты для того чтобы снять напряжение и подготовить свои пальчики к работе.

Давайте поиграем:

1)Я мячом круги катаю,

Взад-вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку,

Будто я сметаю крошки

А потом сожму немножко.

Каждым пальцем мяч прижму

И другой рукой начну.

А теперь последний трюк-

Мяч летает между рук.

2) 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)

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 руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём. (Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

3)«Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика).

Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, упражнение выполняется колечком - пружинкой сначала на правой руке, затем на левой, надевая на каждый пальчик руки)

Раз, два, три, четыре, пять! Пружинку будем мы катать!

Вот нашли большой мы пальчик, Он попрыгает, как зайчик!

Вверх-вниз, вверх-вниз , Ты, пружиночка, катись!

Указательный поймаем И пружинку покатаем.

Вверх-вниз, вверх-вниз ,Ты, пружиночка, катись!

Где ты, наш середнячок ,Ты ложись-ка на бочок!

Вверх-вниз, вверх-вниз ,Ты, пружиночка, катись!

Кольца любит безымянный. Покажись-ка, наш желанный!

Вверх-вниз, вверх-вниз ,Ты, пружиночка, катись!

Вот наш пальчик маленький ,Самый он удаленький!

Вверх-вниз, вверх-вниз ,Ты, пружиночка, катись!

Мы пружиночки снимаем

Свои пальчики считаем. 1, 2, 3, 4, 5! 1, 2, 3, 4, 5!

А сейчас мы проверяем

На двух ручках посчитаем!

1, 2, 3, 4, 5! Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхни И немного отдохни!

Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков. (Если ваш ребенок испытывает трудности в произношение некоторых звуков или путает их то ему можно предложить поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука). Например на звук Ш

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).

Как ещё можно использовать.

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

Упражнение «Один-много». Педагог 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», «Я знаю 5 предметов.» .

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.

Использование шариков при выполнении гимнастики.

Использование шариков для звукового анализа слов

Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию педагога ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

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 для слогового анализа слов

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

Прокатывание шариком по написанной букве.

Написание буквы и её элементов прокатыванием шарика по поверхности стола, на ладони.

Но есть и другое применение массажным шарикам. Их используем не только для развития мелкой моторики, но и для развития цветовосприятия, при обучении счету и т. д.

Можно использовать следующие игры: «Разложи шарики по цвету», «Найди все синие» (красные, желтые, зеленые, «Сделай разноцветные шарики» (сине-красный, зелено-желтый) .

Кроме того, Вы можете делать малышу массаж и одновременно рассказывать занимательную сказку о «колобке», о «рукавичке» и т. д.

Вот таким нестандартным и интересным способом мы не только можем занять ребят, но и развиваем речь, так как движения пальцами и развитие речи тесно связаны.

Мне остаётся только поблагодарить вас за внимание и пожелать всем творческих успехов.

**Использованные источники:**

1. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38.

2. Новиковская О. А. Ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры / О. А. Новиковская - М. АСТ, 2007 С. 94

3. Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208

4. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.

5. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 19

6. Пак Чже Ву. «Су Джок для всех», Москва, 2009г. – 136с.