**«Су-Джок терапия как одна из здоровьесберегающих технологий в повседневной работе с детьми»**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт. Лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования- это охрана и укрепление психологического и физического здоровья детей. Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий[5].

Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Здоровьесберегающие технологии которые мы используем в своей работе:

Физкультминутка; пальчиковая гимнастика, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, психогимнастика, игротерапия, сказкотерапия.

Не зря писал В. А. Сухомлинский «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»[1].

Происхождение и история Су-Джок терапии.

В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор сеульского национального университета Пак Чже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок» (в переводе с корейского «су» — кисть, а «джок» — стопа).

Почему такое странное название выбрал корейский врач для своего метода? Дело в том, что эти части тела представляют собой обширные рефлекторные зоны. Сосредоточенные здесь нервные окончания связаны нервными волокнами со всеми органами человека. На кисти и стопе можно найти точку, соответствующую любой части тела человека, всем его органам[3].

С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача. В отличие от медикаментозного способа лечения, ему не трудно обучиться, он эффективен при многих заболеваниях:

дыхательной системы; мочеполовой системы; проблемах с кожей; воспалительных процессах разной этиологии (причины); пищеварительных расстройствах; заболеваниях нервной системы; сердечно-сосудистых проблемах и многих других.

Главное же заключалось в том, что неправильное применение этого метода не способно нанести организму человека никакого вреда, оно просто не дает желаемого результата[4].

Для того чтобы освоить метод Су-Джок-терапии, надо понять принципы соответствия, заложенные в методику, и изучить топографию точек.

Согласно стандартной системе соответствия все тело проецируется на кисть и на стопу. При этом большие пальцы соответствуют голове, 3 и и 4 е пальцы кистей и стоп – ногам, 2 е и 5 е – рукам, на ладонь и подошву проецируется туловище.

Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

Су-Джок терапию можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия[2].

Практическое использование элементов Су-Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста.

Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

Основные методы воздействия на точки соответствия:

механический массаж, тепловое воздействие, магнитное воздействие, семянотерапия,

цветовое воздействие, иглоукалывание.

Массаж**.**

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых 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.

Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т. д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т. д. Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях[1].

Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком, массаж эластичным кольцом, массаж стоп.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:

1. Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

2. Массаж пальцев эластичным кольцом**.**(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

3. Рассказывание сказок с использованием шарика.

Семянотерапия.

В практической работе можно использовать семянотерапию в качестве массажёров. Семянотерапия является универсальным средством в развитии мелкой моторики и стимуляции речевых зон.

Для этого используются макароны, ракушки, камушки, желуди, шишки, орехи, семена, косточки, веточки, песок и т. д.

Для стимуляции зон соответствия больших размеров (соответствия печени, желудку, легким и др.) можно применить твердые косточки персика, плодов манго, грецкий орех, конский каштан, шишки хвойных деревьев, початок кукурузы. Для средних и малых зон соответствия (проекции сердца, глаза, носа и др.) используются косточки фиников, желуди, мелкие каштаны, лесной орех, шишки ольхи, зрелые колоски пшеницы, круглые косточки вишни или семена кукурузы, кедровые орешки. Покатайте между руками лимон, луковицу, клубень картофеля, морковь, горошину или орешек. Чем не массажер? Массаж рук оказывает общеукрепляющее действие, повышает тонус, эластичность мышц руки, действует успокаивающим образом[3].

Также в работе с детьми используются тематические сенсорные коробки. Сенсорной коробкой может быть как картонная коробка (например, из под обуви, так и тазик, миска, пластиковый контейнер, кастрюля. В эту емкость помещаются различные сыпучие или жидкие наполнители, небольшие предметы, игрушки и инструменты. Ребёнок запускает туда руки и изображает, как месят тесто.

В моей группе разработаны картотеки игр с мячиком Су-джок, прищепками, , семянотерапии, упражнения с эспандером, что позволяет проводить работу с детьми в системе[1].

Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению совместной деятельности педагогов и детей в детском саду. «Су-Джок» терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Я убеждена, Су-Джок терапия – это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

Список литературы

1.Острикова М.А. Современные здоровьесберегающие технологии, используемые в детском саду [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://nsportal.ru/

2. Новикова Е.Л. Здоровьесберегающая направленность в развитии речевой деятельности дошкольников. – М., 1999.

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

4. Цвынтарный В. В. Играем пальчиками и развиваем речь. – СПб. Издательство «Лань», 2002.

5. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.