

Су-джок терапия для детей



Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка. Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает су-джок терапия для детей.

Корни методики уходят в далекое прошлое: 2500-3000 лет назад врачеватели Египта, Китая, Тибета, Индии уже использовали подобный точечный массаж для укрепления здоровья своих пациентов. Но лишь в конце прошлого века эти бесценные знания были собраны воедино и усовершенствованы профессором Пак Чжэ Ву из Южной Кореи. Ученый утверждает, что природа заложила в человеческое тело механизм, способный эффективно, без помощи извне, избавляться от болезней. Своеобразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях (отсюда и название лечебного метода, обозначающее в переводе с корейского «Кисть-стопа»).

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

1. 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.

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. Повысить иммунную защиту организма.
4. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
5. Подготовить руку будущего школьника к письму.

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 ДООУ – 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. Такая печальная статистика заставляет педагогов обращаться к инновационным и традиционным методикам оздоровления, самой популярной из которых стала су-джок терапия: ее элементы в детском саду преподносятся ненавязчиво, в форме веселой игры, включаются в разные этапы распорядка дня. Ребенок отнесется к занятию 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 поймем
И иголки посчитаем.
Пустим «ежика» на стол
И ладошкой прижмем,
Вновь немножко покатаем
И потрем его слегка,
Помассируем бока.*

Сегодня специалисты все чаще и чаще говорят об увеличении количества детей с нарушениями речевого и сенсорного развития. Эти отклонения приводят к ряду серьезных проблем: прежде всего, к нарушению психического здоровья малыша, адаптационным и коммуникативным сложностям, трудностям с усвоением знаний. Таким детям необходима своевременная помощь. Научные исследования доказали, что развитие речевых центров головного мозга происходит под влиянием сигналов, идущих от пальцев рук. Поэтому одновременно с логопедическими упражнениями специалисты рекомендуют проводить массаж су-джок, направленный на активизацию работы маленьких пальчиков. Во время занятий с дошкольниками логопеды используют:

- Массаж. «Ежик, ежик, мудрый еж, на клубочек ты похож (дети катают массажер ладошками). На спине иголки – очень-очень тонкие (трогают шипы всеми пальчиками). Хоть и ростом ежик мал (сжимают мячик в ладошке) – нам колючки показал (подбрасывают и ловят)».
- Упражнения на развитие мелкой моторики. Малыши раскручивают шарики су-джок, из получившихся половинок выкладывают различные фигурки, строят пирамидки, надевают массажные колечки, прячут их под колючие скорлупки – словом, выполняют руками тонкие движения, требующие большой скоординированности действий.

- Пальчиковую гимнастику. Несколько раз прокатывают колечко по каждому из пальчиков. «Этот пальчик – дедушка. Этот пальчик – бабушка. Этот пальчик – папочка. Этот пальчик – мамочка. Ну а этот пальчик – я. Все мы – дружная семья».
- Услышав слово, нужно определить количество звуков в нём и отсчитывать шариком соответствующее число шагов на размеченной дорожке.
- Надеть на пальчики столько колечек, сколько слогов в заданном слове.
- В потоке произносимых педагогом звуков распознать и отбить шариком каждый гласный (или согласный).

Работа логопеда направлена на развитие фонематического слуха ребенка, умение воспринимать и дифференцировать звуки. Массажеры су-джок превращают сложные упражнения в увлекательную и полезную игру:

- Услышав слово, нужно определить количество звуков в нём и отсчитывать шариком соответствующее число шагов на размеченной дорожке.
- Надеть на пальчики столько колечек, сколько слогов в заданном слове.
- В потоке произносимых педагогом звуков распознать и отбить шариком каждый гласный (или согласный).

Специалисты работают над произношением звуков, подкрепляя слуховое восприятие зрительным и тактильным. Детям предлагают:

- Обвести массажером контуры буквы, изображенной на картинке, добиваясь ее правильного произношения.

Проговорить слоги, чистоговорки, четверостишия в сочетании с самомассажем пальцев и ладошек: «Ра-ра-ра – высокая гора. Ра-ра-ра – нам туда идти пора. Ру-ру-ру – саночки беру. Ры-ры-ры – покачусь с горы».

Таким образом, нужно отметить, что применение су-джок – отличное средство развития способностей ребенка, которое разнообразит занятия, делая их необычными и увлекательными.



При подготовке консультации использовался материал <https://itmassage.ru/terapiya/su-dzhok-terapiya-dlya-detey#i-7>

Консультацию подготовила учитель-логопед Бачина Е.А.