**«Метод Су – Джок для детей дошкольного возраста**»

Формирование здоровья **детей,** полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе. **Дошкольный возраст** наиболее ответственный период в жизни каждого человека. Именно в этом **возрастном** периоде закладываются основы здоровья.

Сегодня наблюдается рост числа **детей,** имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Для развития речи, внимания и мелкой моторики часто используют пальчиковую гимнастику и игры. Благодаря пальчиковым играм развиваются творческие способности, скорость реакции, малыши лучше усваивают такие понятия, как *«выше»*, *«ниже»*, *«лево»*, *«право»*, разучивают счет, да и просто улучшается настроение. В Китае еще в древности были распространены упражнения с каменными и металлическими шарами, а в Японии с грецкими орехами. Мы с детства помним *«Сороку- Белобоку»*, *«Ладушки»* и др.

На сегодняшний день в арсенале педагогов, занятых воспитанием и обучением **детей** с такими нарушениями, имеется обширный практический материал, включающий традиционные методы и способы коррекции, так и нетрадиционные технологии. Одной из нетрадиционных логопедических технологий является метод Су-**Джок.** Метод Су-**Джок** - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины. Очень полезен в таких играх массажный мяч. Массажный мяч *(колючий мяч Су-****Джок****)* эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный мяч положительно сказывается на развитии **детей.** Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

Первые публикации о методе Су-**Джок** в международной печати появились в 1986 г. С этого времени метод Су-**Джок** широко распространилась по всему миру. В ряде стран метод Су-**Джок** входит в государственные программы здравоохранения и образования. В переводе с корейского *«Су»* – кисть, *«****Джок****»* – стопа. Создатель метода Су-**Джок** – южно - корейский профессор Пак Чжэ Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. Принцип действия Су – **Джок** заключается в законе соответствия: кисть и стопа подобны человеческому телу – они имеют объёмную часть, и пять отходящих лучей. Если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это голова и шея, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. На большом пальце отражены наиболее важные органы: мозг, органы зрения и слуха. Его внутренняя сторона – лицо, внешняя – затылок. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.

Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Метод Су-**Джок** 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 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.

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.

Достоинства Су – **Джок**:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.

Универсальность – метода Су-**Джок**

Могут использовать и педагоги в своей работе, и **родители в домашних условиях.**

Высокая эффективность метода Су-**Джок-в том, что**:

не наносит вред, а при правильном и длительном применении наступает выраженный эффект;

безопасность использования многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;

включение самомассажа в любую образовательную деятельность *(физкультминутки)*;

легка в выполнении;

проводится в игровой форме, что вызывает интерес **детей.**

Приемы метода Су – **Джок:**

Массаж специальным шариком.

Массаж эластичным кольцом.

Массаж стоп.

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

Эта здоровье сберегающая технология настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять и затем им можно пользоваться всю жизнь.

Су – **Джок** с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести. Попробуйте покатать его между ладонями – тут- же можно ощутить прилив тепла и лёгкое покалывание.

Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:

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

*«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.

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

*«Дорожка»*

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

Это лишь некоторые примеры использования метода Су – **Джок**. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и **детей в детском саду**. Умелыми пальцы становятся не сразу.

**Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.**

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. Поэтому мы рекомендуем шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.

Хохлова Елена Витальевна,

воспитатель СП детский сад «Солнышко»

МБОУ «Киземская СОШ»