

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Колосок»

**Шарики Су Джок как игровая технология
оздоровительной направленности в образовательном
процессе ДОУ.**



Воспитатель:

Токарева Татьяна Сергеевна,

с. Нижний – Саянтуй

2025-2026 г.

Введение

Не секрет, что ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из острых проблем, стоящих сегодня перед обществом. Одна из причин этого - тенденция к снижению двигательной активности детей дошкольного возраста. Как следствие - нарушение процессов нормального развития, изменение обмена веществ.

Все виды движения — одна из важнейших потребностей растущего организма. Активная мышечная работа снижает нервное напряжение, ослабляет воздействие отрицательных эмоций. И наоборот, недостаточная мышечная активность замедляет психическое развитие ребенка.

Принятый Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, предъявляет четкие требования в области физического развития ребенка: «ребенок должен овладеть основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; у дошкольника должна быть развита крупная и мелкая моторика, он подвижен и вынослив».

В связи с этим актуальным становится необходимость совершенствования современных технологий оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ. Одно из направлений моей педагогической деятельности в рамках проекта здоровьесберегающие технологии - работа по укреплению мышц и совершенствованию движений кистей рук у детей с использованием Су-Джок терапии.

Что же такое Су-Джок-терапия? С древнейших времён, как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы. По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Оказывая массажное воздействие на кисти рук и стопы происходит влияние и на органы в организме человека. Противопоказаний к самолечению Су-Джок - массажерами не существует, тем более и навредить себе человек таким образом не может.

Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и благотворно воздействует, на весь организм в целом

Немного истории

Несколько тысячелетий люди пытались разгадать скрытые возможности собственных рук. Это удалось ученому из Южной Кореи Пяку Дже Ву. Профессор, врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК «СУ» - по-корейски - кисть, «ДЖОК» - стопа. СУ-ДЖОК является лучшим методом самопомощи. Эффективность и простота Су - Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару.

Суть метода заключается в том, что на поверхности ладоней и стопы расположено огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определённых местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определёнными органами и частями тела. Воздействуя на точки париками Су - Джок происходит оздоравливание всего организма и развитие мелкой моторики рук. Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь. А формирование речи способствует развитию мышления.

Воздействуя на эти точки, можно стимулировать не только развитие мелких мышц и речи, но и достигнуть оздоровительных эффектов для организма в целом

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всему организму 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 терапия – нетрадиционная здоровьесберегающая технология в работе с детьми

Для детей дошкольного возраста характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование шариков Су-Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Ведь игра – это не только удовольствие и радость для ребёнка, но и закрепление навыков, которыми он недавно овладел. Играя, дети познают окружающий мир, изучают цвета, форму, свойства материала и пространство.

Проявляя живой интерес к занятиям с массажёрами, ребёнок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности.

Также активизирует словарь, развивает лексико-грамматические категории, упражняя по коррекции звукопроизношения используются для автоматизации исправленных звуков, развивает чувство ритма. Немаловажным является и настрой положительного эмоционального фона занятия.

«Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанные из металлической проволоки, ими можно свободно проходить по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Попробуйте покатайте шарик между ладонями – тут же ощутите, прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остrokонечные 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 ладонями, дети массируют мышцы рук.

Формы работы с шариками Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как с шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения

шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями, сжатие и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой, песенкой. Всё происходит в игровой форме.

Заключение

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

Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом.

Практическая ценность игр с шариками - массажёрами Су - Джок являются:

- Абсолютная безопасность — неправильное применение никогда не наносит вред — оно просто неэффективно.
- Универсальность — Су - Джок терапию могут использовать и педагоги, логопеды в своей работе, и родители в домашних условиях.
- Простота применения — они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат и специальной подготовки.
- Могут быть включены в любую образовательную деятельность.
- Всегда вызывают улыбку.

В результате использования игр с шариками-массажёрами Су - Джок у детей происходит:

- Развитие мелкой и общей моторики
- Активизация словаря
- Развитие психических процессов

- Развитие цветового восприятия
- Закрепление счётных материалов
- Развитие пространственно-временной ориентировки

Таким образом главная задача игрового массажа Шариками Су - Джок — это сочетание весело проведенного времени и стимуляции развития организма, его защитных функций.

Использование специальных комплексов разнообразных игр и упражнений можно рекомендовать всем педагогам и родителям

Массаж Су- Джок шариком

1. «Будь здоров!»

Чтоб здоров был пальчик на ш

Сделаем ему массаж

Посильнее разотрём.

И к другому перейдём

(Прокатывать шарик между ладонями, затем к каждому пальцу на правой и левой руке.)

1. «Крючки»

Как на ш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.)

1. «Шарик пальчиком катаю»

Шарик пальчиком катаю

Ловкость пальцев проверяю

Ты колючий шарик мой.

Подружись сейчас со мной (*Шарик на ладони катать каждым пальчиком*)

1. «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.*)

1. «Пинцет»

Дружат пальчики, не тужат

Им пинцет очень нужен.

Эй, кто ловкий, не зевай

Пинцетом шарик поднимай (*Растопырив пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим - указательным, указательным - средним, средним - безымянным, безымянным - мизинцем как пинцетом поочередно левой и правой рукой.*)

1. «Ловкие пальчики»

Я вам шарик покажу.

Двумя пальцами держу.

(*Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.*)

1. «Кручу - верчу».

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить, пальцы чередовать: большой - средний, безымянный - большой и т.д.)

1. «Прыжки»

Пальчик мой по кочкам прыг.

Он хороший ученик.

(Шарики раскрыть и «попрыгать» попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам)

1. «Колючий ежик»

Гладь мои ладошки, ежик!

Ты колючий, ну и что же?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем шарик между ладошками, гладим его, достаём пальчиками до колючек)

Игры и упражнения с массажным кольцом

«Вышли пальчики гулять»

Раз, два, три, четыре, пять *(разгибать пальцы из кулачков по одному),*

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел *(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец),*

Этот пальчик гриб нащел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Этот пальчик много ел,

Оттого и растолстел.

«Семья»

Этот пальчик —дедушка.

Этот пальчик —бабушка. (*масса жкольцом начиная с большого пальца*)

Этот пальчик —мамочка.

Этот пальчик —папочка.

Этот пальчик —я,

Вот и вся моя семья! (*с жма ть и раз жма ть кольцо в ладони*)

Важно заметить, что вариантов игр и упражнений с массажными шариками — множество. Все зависит от фантазии детей и воспитателей

Список литературы

1. Стёгина Н Н Пальчиковые игры с массажерами Су- Джок. — СПб.: ООО «Издательство «Детство-Пресс», 2026. — 40 с.
2. Бурно М Е Терапия творческим самовыражением — М, 1989. — 245 с.
3. <http://www.moi-detsad.ru/health117.html>.
4. <http://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2013/05/25/ispolzovaniye-sudzhokterapii-vrabote-s-detmi-doshkolnogo>.
5. Цынтарный В В Играем пальчиками и развиваем речь. — СПб. Издательство Лань, 2002. — 120 с.
6. Акименко В М Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. — Ростов н/Д Феникс, 2009.
7. Лупухина И С Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей — М: Аквариум, 1995.
8. Филичева Т. Б, Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. — Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.
9. Шайко Г. С Игры и игровые упражнения для развития речи — М, 1983.