МБДОУ «Детский сад №16 г. Выборг»

 Методическая разработка

 на тему: « Применение мячиков Су-Джок в работе с дошкольниками в рамках здоровьесберегающих технологий.Игра – сказка «Жил-был Еж».

 Разработала и внедрила в работу:

 воспитатель Ларионова Екатерина Сергеевна

 г. Выборг 2025

Сегодня во многих дошкольных учреждениях появилось современное спортивное оборудование, в том числе **гимнастические мячи Су-Джок.**

Я организовала работу с гимнастическими мячами, включила их в процесс обучения.

 В 1984 году южнокорейский профессор Пак Чже Ву, предложил свою оригинальную методику оздоровления организма. Назвал он её Су-Джок терапия. "Су", в переводе с корейского, означает кисть, а "Джок" это стопа. Кисть и стопа обладают уникальным сходством со строением всего нашего тела. Биологически активные точки, на кисте и стопе, располагаются в строгом порядке, таком же, в каком наши органы располагаются у нас в теле.

Вызывает удивление, широта показаний для данного метода воздействия. От лёгкого недомогания, до хронических заболеваний. Этот метод рекомендуется при лечении болевых синдромов и даже для коррекции настроения.

Су-Джок стимулятор-массажёр, представляет собой пластмассовый шарик с небольшими шипами и разделённый на две половинки. Внутри него, находятся два кольца. Колечки сделаны из эластичной, металлической проволоки и очень хорошо растягиваются. Массаж ладоней проводится шариком, а колечками мы массажируем пальчики. При этом по всему организму ощущаются приятные, покалывающие ощущения.

Определив зоны соответствия речеобразующих органов и систем, можно воздействовать на них с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, за речь отвечают две зоны, находящиеся в коре головного мозга. Зона Вернике- отвечает за восприятие речи и зона Брока - за произношение звуков. По теории Су-Джок точки соответствия этим зонам, это верхние фаланги пальцев. Поэтому при массаже Су-Джок шариком, необходимо уделять внимание именно этой части кистей рук. Однако, учитывая всё выше изложенное, необходимо стимулировать и другие точки соответствия, для оздоровления всего организма.

**Массажный мячик предназначен для микромассажа** . Шипы на его поверхности при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение. **Игры с массажными мячиками** можно проводить как по телу малыша, так и используя только ручки. Эти **мячики** легко умещаются в детской **ладошке**, что позволяет с ними весело играть и развивать мелкую моторику рук. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные! Мои воспитанники всегда с нетерпением ждут этой игры.
Совместное выполнение движений (трое, четверо, в парах…) – прекрасная школа приобщения ребенка к коллективу, к деятельности «вместе».

 Если ребенок замкнут, плохо вступает в контакт, не умеет дружить с другими детьми – ему очень полезно играть с мячом.

А недавно я увидела момент, который меня очень порадовал- две девочки сами взяли мячи и стали играть (без моего указания и участия). Одна из воспитанниц, которая держала мяч в руке и катала по спинке другой девочке даже пыталась (на своем, еще курлыканье) рассказывать сказку! Это было здорово! Я даже чуть- чуть успела запечатлеть этот момент! И мне было радостно на душе. Это значит, что моя работа не прошла даром и начинает приносит плоды. Отличная игра, которая развивает многие стороны ребенка. Физически- развивают мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение; развивает речь, помогает снять эмоциональное напряжение у ребенка, позволяет наладить контакт со сверстниками.

Эту игру-сказку я придумала и регулярно играю с детьми. В основном играем в период, когда младший воспитатель уходит на кухню за обедом, а также в любое свободное время по желанию детей. Дети ложатся в свободной форме (кто-то на животик, кто-то на спинку) и всегда ждут, когда же Еж покатится по ним. Воспитатель берет в руку мяч , садится на колени перед детьми и произносит сказку про Ежа, который заблудился и не может попасть домой. Руки и ноги детей- это «тропинки и дорожки» , по которым бегает Еж. Животики детей - это полянка, на которой Еж живет.

Мячики су-джок можно использовать в музыкально-ритмических упражнениях, для ориентации в пространстве и определения сторон, а также для развития представлений о своём теле и его частях.

При работе с детьми эффективно использовать вместе с мячиком потешки, присказки и сказки.

**Игра – сказка с применением массажных мячиков Су-Джок «Жил-был Еж».**

**Возраст: младшая группа.**

**Оборудование: гимнастический мат-подложка или коврик, мячики гимнастические Су-Джок.**

 **Содержание сказки:**

Жил-был Еж. Он был большой и колючий, но очень добрый. Жил он в лесу, на своей любимой полянке. Еж очень любил прогулки , но дальше полянки никогда не уходил. Потому что боялся далеко уходить от дома, боялся заблудиться. Но вот однажды он решился… -Пойду-ка я погуляю по нашему замечательному лесу, ведь он такой большой, зеленый и красивый и наверняка есть еще много прекрасных мест для прогулки. И отправился Еж в путь. От полянки шли две дороги , одна влево (лева рука) , другая дорога петляла вправо (правая рука). Шел Еж по этим дорожкам и любовался деревцами и кустиками. –Эх, какая красота!-думал Еж. И так он долго шел, пока не пришел опять на свою полянку. –Завтра опять пойду изучать наш волшебный лес, только вниз спущусь. На следующий день пошел Еж снова гулять, но уже по другой дорожке. Спустился Еж вниз по тропинке. А там реченька-река- крутые берега. Искупался Еж в реке и бодрый пошел обратно на свою полянку. Пришел Еж домой уставший, но очень довольный и счастливый! Потому что свой страх поборол и прекрасно погулял!

Эту сказку можно дополнять, менять сюжет… Однажды я сказала детям, что Еж заблудился и ему помогла Совушка-Сова- большая голова найти путь домой. Этот сюжет сказки учит детей взаимовыручке, дружбе .( Когда я говорю про Сову, то вожу мячом по голове воспитаннику).

Эту сказку-игру я придумала, когда мы знакомились с мячами, дети изучали их. И я подумала, как бы их заинтересовать, чтобы они ими играли. Так и родилась наша сказка. Детки очень хорошо приняли сказку и теперь это одна из наших любимых игр.

И можно всегда придумать новый сюжет вместе с детьми, чтобы им не было скучно.

**Су-Джок терапия может использоваться в работе с детьми дошкольного возраста** для развития мелкой моторики, координации движений, а также для профилактики и коррекции речевых нарушений.

Метод основан на системе соответствия биологически активных точек на кистях и стопах органам и участкам тела. Воздействуя на эти точки, можно влиять на работу внутренних органов и стимулировать речевые зоны коры головного мозга.

Цель : развитие мелкой моторики и мышечной силы руки, а также координации движений и ловкости пальцев у детей.

Задачи:

развивать способность к концентрации внимания;

улучшать кровообращение в кистях рук;

гармонизировать эмоционально-психологическое состояние;

улучшать способность удерживать внимание на задаче.

Некоторые упражнения с мячиком су-джок:

сжимание мячика в руке;

удержание мячика на раскрытой ладони в течение 10–30 секунд;

катание мячика между ладонями;

катание мячика по тыльной стороне ладони;

прокатывание мячика по ладошке и по пальчикам;

удержание мячика между пальчиками;

прокатывание мячика по всей руке и по плечу, а также по ногам и другим частям тела;

прокатывание шарика ступнёй;

надавливание на шипы шарика подушечками пальцев.

**Методы и приёмы**

Для проведения Су-Джок терапии с детьми я использую **специальные массажные шарики и эластичные кольца**. Некоторые формы работы:

* **Массаж шариком**. Дети катают шарик между ладонями, перекатывают от кончиков пальцев к основанию ладони, вращают кончиками пальцев. Каждое упражнение сопровождается небольшим стихотворением или потешкой , или мы придумываем с детьми сюжет сами.
* **Массаж эластичным кольцом**. Кольцо надевают на палец и массируют зону, соответствующую поражённой части тела, до покраснения и ощущения тепла.
* **Массаж стоп**. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам.  Упражнения можно проводить в течение 1–2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, или в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

 **Противопоказания и меры предосторожности**

Су-Джок терапия не имеет явных противопоказаний , но есть некоторые меры предосторожности:

* Проводить занятия только когда ребёнок здоров.
* Избегать нахождения массажного кольца или шарика в одном положении.
* Учитывать индивидуальные способности ребёнка, так как движения рук у некоторых детей могут быть неловкими и несогласованными.

Игры с мячами Су-Джок невероятно любят дети, поэтому я их использую в работе с огромным удовольствием. Эти мячи можно использовать в работе с детьми не только младшей группы, возможно адаптировать игры с Су-Джок для детей разного возраста.

**На основе моего опыта могу дать следующие рекомендации:**

1.Соблюдать принцип «от простого к сложному». Сначала ребёнок учится работать ведущей рукой, затем не ведущей и, наконец, обеими руками одновременно.

2. Обязательно чередовать медленный и быстрый темп выполнения движений.

3.Перед выполнением упражнения показывать движения, сопровождая их словесной инструкцией.

4.Каждое упражнение давать в игровой форме. Например, можно предложить ребёнку помочь какому-то герою (Мишутке) замесить тесто, собрать грибы, постирать одежду.

5.Учитывать возрастные особенности. Например, для детей младшего дошкольного возраста можно использовать игры типа «Разложи шарики по цвету», «Найди все синие (красные, жёлтые, зелёные)».

6. При проведении занятий с мячиками «Су-джок» важно, чтобы ребёнок хорошо себя чувствовал, у него не было температуры, сыпи и других проявлений кожных или инфекционных заболеваний. Также нужно избегать интенсивных движений, чтобы не травмировать нежную кожу ребёнка.

 



