

**«Использование Су-Джок терапии,
как здоровьесберегающей
ТЕХНОЛОГИИ
на музыкальных занятиях в ДОУ»**

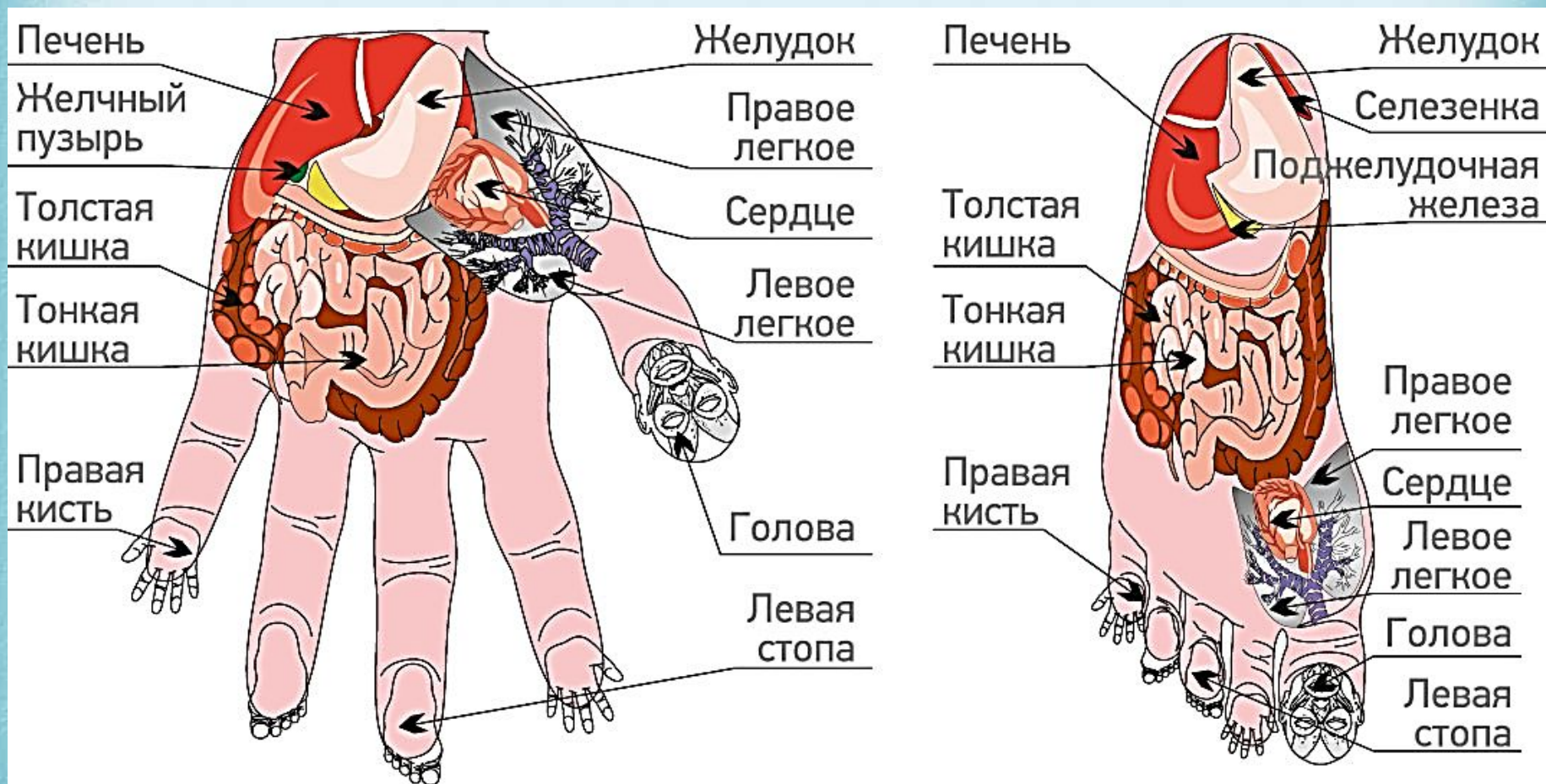


Су – Джок колечки

*Қолечқо, қолечқо, помоги!
Пальчик ты мне разомни.
Ты мне пальчик разминаешь,
Моей речи помогаешь!*



Су-Джок в переводе с корейского: Су – кисть, Джок - нога



Механизм воздействия

Человек - единая энергетическая структура, процессы в которой взаимосвязаны, необходимо воздействовать на энергетический уровень, путем активации биологически активных точек.

Су-Джок терапия была предложена российским практикам профессором из Южной Кореи Пак Чже Ву в 1986 году.

Актуальность

В целях коррекции отклонений в развитии речи и высших психических функций детей с ОВЗ, необходимо осуществление комплексного сопровождения ребенка на основе универсальных нейробиологических и социо - культурных механизмов развития.

Метод Су-Джок терапии один из эффективнейших способов преодоления речевых трудностей и недоразвитий высших психических функций дошкольного возраста.

Музыкальный и речевой материал:

- Пальчиковые игры;
- Массаж;
- Попевки, потешки;

Значение

Кинезиологические (*телесно-ориентированные*) упражнения с колечками Су-Джок:

- активизируют развитие речи ребенка;
- развивают музыкальные способности ребёнка;
- развивают мелкую и общую моторику;
- улучшают освоение пространственных представлений;
- снижают утомляемость;
- повышают способность к произвольному контролю;
- корректируют проблемы в различных областях психики (улучшают память, внимание).

Приёмы работы с Су-Джок колечками и шариками:

- массажные движения с каждым пальцем;
- катание в ладошках;
- зажимание колечка Су Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»;
- ритмичное надавливание на Су Джок;
- перекладывание из руки в руку;
- воздействие на каждый пальчик правой, затем на левой руки.

Белка



Сидит белка на тележке, (*катать мячик по ладони*)

Продает она орешки:

Лисичке-сестричке, (*прокатить мячик по указательному пальцу от ладони*)

Воробью, синичке, (*прокатить мячик по среднему пальцу от ладони*)

Мишке толстопятому, (*прокатить мячик по безымянному пальцу от ладони*)

И зайншке усатому. (*прокатить мячик по мизинцу от ладони*)

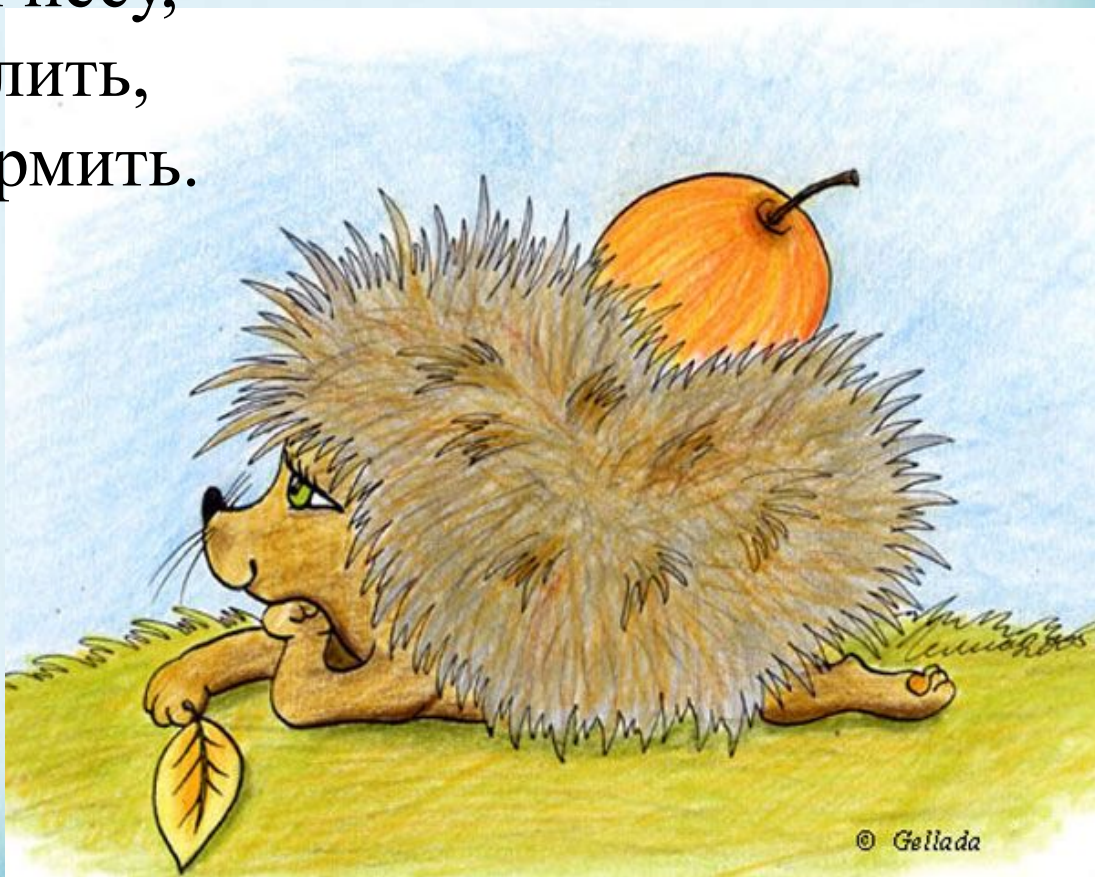


(р.н.п. «Ах, вы сени»)

- Еж, еж, где живешь?

Еж, еж, что несешь?

- Я живу в густом лесу,
В норку яблоки несу,
Буду яблоки делить,
Своих деток кормить.



Этот пальчик дедушка,
Этот пальчик бабушка,
Этот пальчик мамочка,
Этот пальчик папочка,
Этот пальчик я,
Вот и вся моя семья.



Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»



Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

(надеваем кольцо Су Джок на большой палец)

- С этим братцем в лес ходил,

(надеваем кольцо Су Джок на указательный палец)

-С этим братцем щи варил,

(надеваем кольцо Су Джок на средний палец)

-С этим братцем кашу ел,

(надеваем кольцо Су Джок на безымянный палец)

-С этим братцем песни пел

(надеваем кольцо Су Джок на указате



Р.н.п. «Из-под дуба, из-под вяза»

Разминочные упражнения с мячом-ёжиком:

Я мячом круги катаю,
Взад-вперёд его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто я сметаю крошку.
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
А теперь последний трюк:
Мяч летает между рук.



 [Увеличить](#)

«Будь здоров!»

(р.н.п. «Ах, вы сени»)

Чтоб здоров был пальчик наш.
Сделаем ему массаж.
Посильнее разотрём.
И к другому перейдём.

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





ГРИБЫ

Пальчиковая гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы пошли в лесок гулять.
Этот пальчик по дорожке,
Этот пальчик по тропинке,
Этот пальчик за грибами,
Этот пальчик за малинкой,
Этот пальчик заблудился,
Очень поздно возвратился.

(Сжимают и разжимают кулаки.)

(Загибают пальцы, начиная с большого.)

Мы идем дорожками,
мы идем тропинками,
Мы идем с лукошками, мы
идем с корзинками.
Прямо за опушкой вдруг
нашли волнушки мы

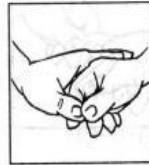
(Сжимают и разжимают кулачки.)

(«Шагают» пальчиками по столу.)

(Загибают по очереди пальцы.)

1. МАССАЖ ПОДУШЕЧЕК ПАЛЬЦЕВ РУК

— Массаж (самомассаж) подушечек пальцев. Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимают подушечку снизу, разминая её.
На каждую строчку стиха — разминание подушечки одного пальца.



Дети любят
всех зверей:



Птиц, и ящериц,
и змей,



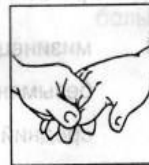
Пеликанов,
журавлей,



Бегемотов,
соболей,



И клестов,
и снегирей.



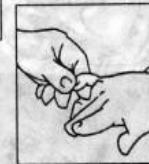
Любят
горного козла,



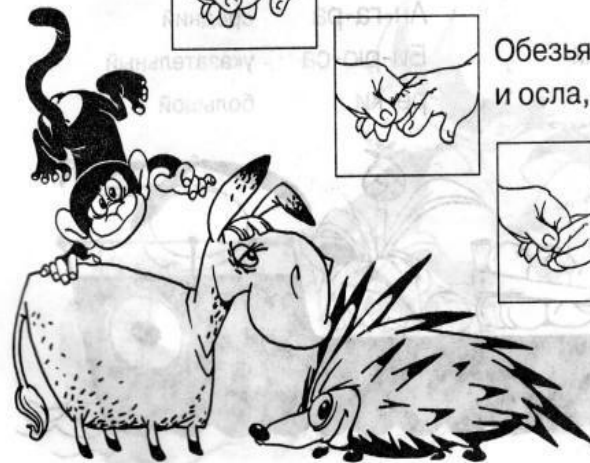
Обезьянку
и осла,



Дикобраза
и ежа,



Черепашу
и ужа.



Ёжик



Катиться колючий ёжик
Нет ни головы, ни ножек.

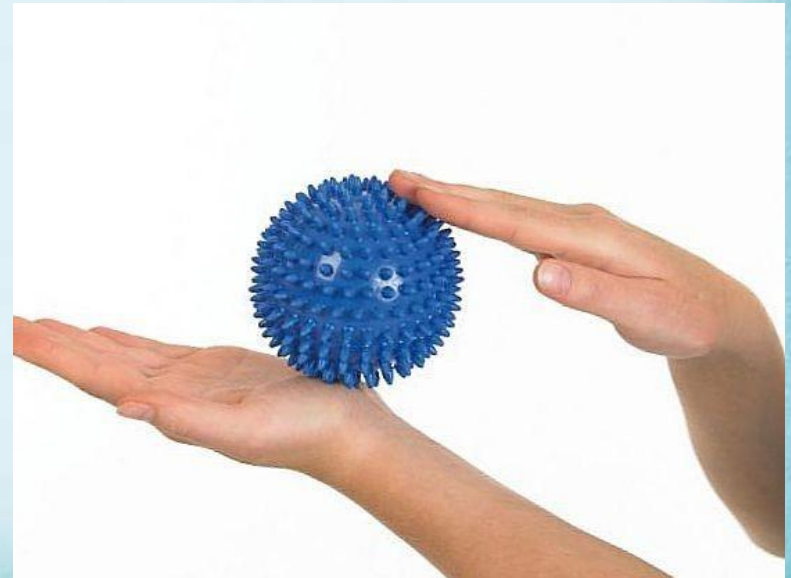
По ладошки бежит
И пыхтит пыхтит, пыхтит.

(круговые движения шариком между ладонями).

Мне по пальчикам бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда, сюда,
Мне щекотно да, да, да.
(движения по пальцам).

Уходи, колючий ёж
В тёмный лес, где ты живёшь!
(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).



«Мой веселый мячик»

(р.н.п. «Ах, вы сени»)

Прыгал мячик по дорожке, (катаем мячик между ладоней)
И попал в мои ладошки, (спрятали мячик в ладошках)
Будем мы с тобой играть, (перекладываем с одной руки в другую)
Мои ручки развивать.

Здравствуй мячик желтый бок, (перекладываем мячик
ладошки в другую)

Кругленький как колобок.

Посиди в моих ладошках, (спрятать мячик в ладошках)

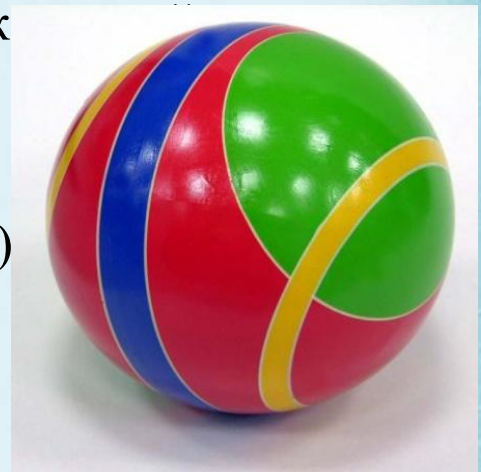
Отдохни на них немножко.

Я тебя слегка сожму (катаем мячик в ладошках)

Покатаю, покручу,

А потом пущу в лесок, (подбрасываем мячик и ловим)

Прыгай дальше колобок.



Капустка



Мы капустку чистим, чистим!

Мы всех просим не зевать

И немножко помогать!

Мы капустку рубим, рубим,

(ребром ладони стучим по шарiku)

Мы капустку солим, солим,

(подушечками пальцев трогаем шарик)

Мы капустку трем, трем

(потираем ладошками о шарик)

Мы капустку жмем, жмем.

(сжимаем шарик в кулачке)



Черепаха



(у детей в руках Су-Джок) .

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла купаться черепаха

И кусала всех от страха,

(дети катают Су - Джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»

Надавливают ритмично на Су-Джок, переключая из руки в руку) .

Никого я не боюсь.

(дети катают Су Джок между ладоней) .

Ничего я не боюсь!



Результаты, достигаемые при помощи работы с «суджиками»:

- нормализация мышечного тонуса;
- опосредованное стимулирование речевых областей в коре головного мозга;
- обогащение ребёнка знаниями о собственном теле;
- развитие мелкой моторики;
- развитие музыкальных способностей;
- развитие тактильной чувствительности;
- совершенствование регулирующей и координирующей роли нервной системы.

Список литературы

1. Ермакова И.А. Развиваем мелкую моторику у малышей. СПб.: Издательский дом «Литера» 2007
2. Косинова Е.М. Уроки логопеда: игры для развития речи. М.: Эксмо: ОЛИСС, 2011. – 192 с.
3. Пак Чжэ Ву. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серии книг по Су-Джок терапии. Су-Джок Академия, 2009.
4. Семенович А.В. Нейропсихологическая диагностика и коррекция в детском возрасте: Учеб пособие для высш. учеб заведений. – М.: Изд.центр «Академия» 2002. -232 с.
5. Сиротюк А. Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения. М.:ТЦ Сфера, 2003. – 288 с.