Су-Джок терапия, как оздоровительная технология в детском саду.

Дошкольный период жизни — важнейший этап в формировании здоровья ребенка, обеспечивающий единство физического, психического и интеллектуального развития. В последнее время наблюдается тенденция к увеличению количества детей, имеющих нервно — соматические заболевания и отклонения в психическом и физическом развитии.

Многочисленные исследователи, занимающиеся изучением детей с ЗПР, отмечают сложность и разнообразие картины дефекта, затронутость различных сторон психической деятельности. Уже в дошкольном возрасте дети с ЗПР не справляются с программными требованиями детского сада и к моменту поступления в школу не достигают нужного уровня готовности к школьному обучению. У детей этой категории, наряду с нарушениями различных психических функций, в той или иной степени оказываются несформированными речевая система и оперирование элементами речи на практическом уровне, что, в свою очередь, ограничивает возможности перехода к усвоению речи на более высоком уровне и к осознанию сложных языковых закономерностей. Большинство детей с ЗПР имеют нарушение или недоразвитие мелкой моторики, общей моторики и зрительно-двигательной координации. Движения рук бывают неловкими, несогласованными.

Работая с детьми, описываемой категории, я нахожусь в постоянном поиске новых, наиболее продуктивных методов и технологий в коррекции развития детей и подготовке их к школе.

В нашем детском саду имеется группа компенсирующей направленности, которую посещают дети с ЗПР. Вся работа в этой группе имеет оздоровительно-коррекционную направленность и призвана способствовать общему физическому и психическому развитию детей с ограниченными возможностями здоровья. Для работы успешно используется игротерапия, музыкотерапия, кинезиотерапия, сказкотерапия и др. Но хочется остановиться на одном методе, который является целесообразным, эффективным и простым: Су Джок терапия (сукисть, джок — стопа) — достижение восточной медицины, разработана учёным из Южной Кореи, профессором Пак Чжэ Ву. Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладошках и стопах детей и вызывает приятные ощущения. Использование массажера способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Кроме того, этот метод развивает мелкую моторику,

активизирует межполушарное взаимодействие, успешно сочетается с массажем, используемым при дизартрических расстройствах, активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка. Су- Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод.

Цель использования су-джок терапии: стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах. Особенно важно воздействие на большой палец, отвечающий за голову человека. Кончики пальцев ногтевые пластины отвечают за головной мозг.

Задачи:

Нормализовать мышечный тонус, стимулировать речевые области в коре головного мозга.

Использовать элементы су-джок терапии на различных этапах работы и этапах занятий по коррекции речи.

Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус.

Совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать, память, внимание.

Работа с педагогами по знакомству с су-джок, приемами работы по его использованию.

Работа с детьми (организация деятельности на занятиях, в индивидуальной деятельности, в повседневной жизни).

Работа с родителями (практикум по использованию су-джок терапии, консультирование)

Создание развивающей среды (приобретение массажных шариков, составление картотек игр, упражнений, художественного слова).

В результате использования су-джок терапии мы ожидаем:

- благоприятное воздействие на весь организм;
- стимуляция речевые зоны коры головного мозга;
- развитие координация движений и мелкой моторики;
- развитие произвольного поведения, внимания, памяти, речи и других психических процессов,
- необходимых для становления полноценной учебной деятельности.

Вариативность использования разнообразных методов и приемов развития ручного праксиса и стимуляция систем соответствия речевых зон по су-джок позволяет добиться следующих преимуществ:

- сократить сроки коррекционной работы;
- повысить качество работы;
- снизить энергетические затраты;

- наладить преемственность в работе всех заинтересованных в коррекции речи детей.

Проявляя живой интерес к занятиям с тренажерами, ребёнок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и способствует повышению физической и умственной работоспособности, создаёт базу для быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц, также активизирует словарь, развивает лексикограмматические категории, упражнения по коррекции звукопроизношения используются для

автоматизации исправленных звуков (прокатывая массажер между ладонями, ребёнок проговаривает стихотворение на автоматизацию поставленного звука), развивает чувство ритма. Немаловажным является и настрой положительного эмоционального фона занятия. Эта работа проводится в игровой форме, с использованием наглядного материала.

Приемы Су — Джок терапии:

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров — «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла.

Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

Достоинства применения Су-Джок терапии:

Неоспоримыми достоинствами использования элементов Су- Джок терапии являются:

Высокая эффективность — сокращаются сроки коррекционной работы; при правильном

применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность — неправильное применение никогда не наносит вред — оно просто неэффективно.

Универсальность- Су- Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения — для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су- Джок шариков. /они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

Таким образом, Су- Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.