**«Су-Джок, как форма здоровьесбережения детей дошкольного возраста»**

Карагусова Наталья Николаевна,

 МБДОУ д/с «Иванушка», г. Абакан

Формирование здоровья детей - одна из основных проблем в современном обществе. Дошкольный возраст наиболее ответственный этап в жизни каждого человека. Именно в этом возрастном периоде закладываются основы здоровья.

В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей в условиях дошкольных образовательных учреждений. Одним из таких методов является Су-Джок терапия.

Су-Джок в переводе с корейского дословно означает Су – кисть, Джок – стопа.

Метод Су-Джок терапии разработан корейским профессором Пак ЧжеВув 1986 году, обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой; базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления.

Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган.Иными словами на кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

Регулярное воздействие на биологически активные точки рук и стоп способствует активации защитных функций организма.

Из предлагаемых Су-Джок терапией массажоров, наиболее приемлимым считаем использоваеме шариков с шипами и массажные металические кольца, так как работа с ними не требует специальной подготовки и доступна для самостоятельного использования массажора ребенком.

 Су-Джок терапия активно используется в коррекционно-логопедической работе ДОУ, но практика показывает, что использование массажоров Су-Джок в обычных группах эффективно в качестве профилактики распираторных заболеваний и укрепления здоровья дошкольников.

Су-Джок массажеры в педагогической практике активно применяюна протяжении двух лет. За это время мною разработана картотека упражнений с применением шариков и колец Су-Джок.

Систематическое занятие с детьми Су-Джок положительно сказывается не только на здоровьи и настроени ребят, но испособствует развитию мелкой моторики.

Массажеры имеются в каждой группе, находятся в свободном доступе, что дает возможность детям самостоятельно выполнять упражнения, без вмешательства педагога.

Использование шариков и колец Су-Джок возможно в сочитании с нашей любимой пальчиковой гимнастикой. Например, про проговаривании слов: «Мальчик-пальчик где ты был….» при перечислении «братьев» одеваем и снимаем скаждого пальца кольцо.При выполнении пальчиковой игры «Черепаха» к действию подключается массажер, то есть:

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

(дети катают Су-Джок массажер между лодоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь

(Су-Джок в правой руке, пальцы ребенок держит «щепоткой». На каждое слово ритмично надавливает подушечками пальцев на массажер. То же самое проделать с левой рукой)

Никого я не боюсь

(катают Су-Джок между лодоней круговыми движениями)

Так же предлагаю вашему вниманию пару разработанных мною упражнений:

|  |  |
| --- | --- |
| Этот шарик непростой, | (перебераем кончиками пальцев правой руки) |
| Он колючий, вот какой. |  |
| Будем с шариком играть | (перебераем кончиками пальцев левой руки) |
| И ладошки согревать. |  |
| Раз катай, два катай          | (катаем шарик вертикально) |
| Шарик ты не выпускай |  |
| Раз катай, два катай          | (катаем шарик горизонтально) |
| Сильней на шарик нажимай |  |
| Как клубок мы покатаем, | (катаем шарик в центре ладошки) |
| Сильно шарик прижимаем. |  |
| В руку мячик мы возьмём, |    (сжимаем шарик ладошкой правой руки)    |
| В кулачок его сожмём. |  |
| Раз сжимай, два сжимайШарик ты не выпускай |  |
| И в другую мы возьмём, | (сжимаем шарик ладошкой левой руки) |
| Снова мы его сожмём. |  |
| Вот посмотрим на ладошкиИ похлопаем немножко | (действия в соответствии с текстом) |
| Руки мы свои встряхнемИ работать все начнем |  |

Пальчиковая гимнастика с элементами самомассажа Су-Джок

|  |  |
| --- | --- |
| 1,2,3,4,5Буду с мячиком играть | (сгибаем и разгибаем пальцы обеих рук одновременно) |
| Я мячом круги катаю, взад-вперед его гоняю | (мячик катаем между ладонями круговыми и горизонтальными движениями) |
| Им поглажу я ладошку, будто бы сметаю крошку  | (прокатывание мяча по столу) |
| И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка  | (сжимаем мяч поочередно каждой ладонью) |
| Каждым пальцем мяч прижму, мяч на место положу | прижимаем мяч к столу каждым пальчиком) |
| 1,2,3,4,5 мы закончили играть | (соединяем пальцы между собой) |
| Пальчики свои встряхнемИ опять играть пойдем |  |

Таким образом, при регулярном использовании элементов Су-Джок терапии:

* осуществляется благоприятное воздействие на весь организм;
* стимулируются речевые зоны коры головного мозга;
* развивается координация движений и мелкая моторика;
* развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.