



воспитатель
Сорокина Наталья Ивановна

Применение здоровьесберегающих технологий в практике работы с дошкольниками

*«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»
В.А. Сухомлинский*

В настоящее время мы сталкиваемся с трудностями коррекционной работы из-за отсутствия у детей заинтересованности на занятиях, быстрой утомляемости. В следствии этого, продуктивность образовательного процесса снижается. Анализируя опыт педагогов, можно сказать, что традиционные методы не всегда эффективны в работе с дошколятами.

Одной из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий применяемых в нашем саду является Су-Джок терапия. В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор Сеульского национального университета Пак Дже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал уникальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок» (в переводе с корейского «Су» - кисть, «Джок» - стопа). С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

Неоспоримыми достоинствами «Су-Джок» терапии являются:

- высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект;
- абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред - оно просто не эффективно;
- 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).

В основе метода Су-Джок лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. В чём же заключается это подобие? Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, 2 руки и 2 ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги - по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела. Это сходство наглядно можно представить, рассмотрев собственную кисть. Максимально отставленный большой палец - это голова, мизинец и указательный пальцы - руки, а средний и безымянный - ноги. Возвышение ладонной поверхности, расположенное под большим пальцем – грудная

клетка, остальная её часть - брюшная полость. Тыльная сторона кисти - спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам - позвоночник.

Особое место в методике Су-Джок отводится большому пальцу, на котором «лицо» находится на ладонной поверхности, а затылок, соответственно, - на тыльной стороне руки. И кисти, и стопы – единственные части человеческого тела, для которых такое структурное подобие характерно. Они являются, по мнению самого автора системы Су-Джок, «пультами дистанционного управления здоровьем человека. Эти лечебные системы функционируют, как своего рода маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела». На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.

Следовательно, актуальность использования массажёра Су-Джок у дошкольников состоит в том, что:

- во-первых, ребёнок–дошкольник пластичен и легко обучаем, но для детей с речевыми нарушениями характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование Су-Джок массажёра вызывает интерес и помогает решить эту проблему.

- во-вторых, детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Приёмы работы Су-Джок массажёром:

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Шариком ребёнку воздействуют на пальчики, кисти, ладошки рук, прокатывая его между ними. У ребёнка повышается тонус мышц, происходит прилив крови к конечностям. Вследствие этого происходит улучшение мелкой моторики и чувствительности конечностей ребёнка.

Массаж эластичным кольцом. Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров-«ёжиков» 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.

Ёжик колет нам ладошки
Поиграем с ним немножко
Ёжик нам ладошки колет
Ручки к школе нам готовит
Мячик ёжик мы возьмём

(подбрасываем мячик вверх)
Покатаем и потрём
(прокатывание между ладошек)
Вверх подбросим и поймаем
(подбрасываем мячик)
И иголки посчитаем
(пальчиками мнём иголки мячика)
Пустим ёжика на стол
(кладём мячик на стол)
Ручкой ёжика прижмём
(прижимаем мячик)
И немножко покатаем (катаем мячик)
Потом ручки поменяем (меняем руки).

Массаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга. Содержание и ритм массажа приближены к характеру самого движения, чтобы у ребёнка возникал конкретный образ. Вначале дети выполняют упражнения молча по показу, затем по мере формирования правильного произношения, проговаривают текст. Позже произносят тексты самостоятельно. Массажировать следует не только кончики пальцев, всю поверхность ладони. Это могут быть круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями и т. д.