**Су-джок терапия для детей: как превратить лечение в весёлую игру**



Научные исследования говорят о том, что первые семь лет жизни ребенка происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает су-джок-терапия для детей.

Для укрепления здоровья применяют «Су-джок-терапия: как восстановить здоровье без лекарств» и точках, способных улучшить самочувствие человека.

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

1.Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.

2.Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су- джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.

3.Повысить иммунную защиту организма

4.Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.

5.Подготовить руку будущего школьника к письму.

Наблюдения показывают, что у детей с ОВЗ после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия. У больных ДЦП значительно улучшается координация движений, психомоторика, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения.

Важно знать, что зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.

Массаж су-джок хорошо подходит для малышей. Эта абсолютно безопасная, простая и при этом очень эффективная методика универсальна. Ее одинаково успешно применяют в работе с дошкольниками врачи, педагоги и родители.

Терапия су-джок в детском саду

Детский сад – это первое общественное заведение в жизни ребенка. Здесь он не только весело проводит время, играет, учится или общается со сверстниками, пока родители заняты на работе. Первоочередные цели каждого ДОУ  –  укрепление растущего организма, профилактика заболеваний, формирование у маленького человека внимательного отношения к своему здоровью. Самой популярной стала су-джок-терапия: ее элементы в детском саду преподносятся ненавязчиво, в форме веселой игры, включаются в разные этапы распорядка дня.

Оздоровительную процедуру часто выполняют при помощи массажного шарика Су-джок. Результатом воздействия игольчатой поверхности становится улучшение кровотока, повышение упругости и эластичности мышечных волокон, рефлекторное стимулирование работы удаленных внутренних органов и систем.

Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

Шарик в ручки мы возьмем,

Покатаем и сожмем,

Вверх подбросим и поймаем

И иголки посчитаем.

Пустим «ежика» на стол

И ладошкою прижмем,

Вновь немножко покатаем

И потрем его слегка,

Помассируем бока.

Уже в младшей группе детского сада педагоги знакомят детей с «волшебным» колечком су-джок, шарик, шишечка,покатав которое по пальчикам, можно избавиться от боли в разных частях тела.

Применение массажеров су-джок во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным. Воспитанникам детского сада очень нравятся такие **игры**, как:

«Самый внимательный» – педагог предлагает ребенку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатать шарик по столу, подбросить его или накрыть ладошкой.

«Шестое чувство» – ребенку нужно правильно назвать пальчик, на который надето колечко. Игру проводят с закрытыми глазами.

«Один – много» – взрослый перекатывает шарик су-джок ребенку и называет любой предмет. Малыш должен поймать мячик и отправить его обратно, назвав слово во множественном числе.

Знания, полученные таким образом, надолго остаются в памяти ребенка, так как при их усвоении одновременно работают слуховые, зрительные и тактильные анализаторы.

**Использование методов в домашних условиях**

Конечно, су-джок  –  отличное средство развития способностей ребенка, которое разнообразит занятия, делая их необычными и увлекательными. Но не стоит забывать о том, что дети дошкольного возраста часто болеют, ведь их иммунная защита находится пока в стадии формирования. В этом случае терапия су-джок поможет бережно оказать первую помощь заболевшему малышу и предупредить развитие осложнений. Поэтому любой маме не помешает получить консультацию специалиста су-джок, чтобы узнать какие упражнения применять при разных заболеваниях.

Родители должны знать, что воздействие на точки может быть довольно болезненным: важно правильно рассчитать силу давления, чтобы не напугать малыша. Лечение в раннем детском возрасте рекомендуется проводить в игровой форме, сопровождая каждое действие веселыми комментариями, стихами, песенками или «чинилками», наподобие традиционного: «У лисы боли, у волка боли, а у моего малыша (называем имя) заживи-заживи-заживи».

Дети дошкольного возраста очень любят играть и не терпят однообразия. Чтобы увлечь их, сделать занятия яркими и запоминающими упростить этот трудоемкий процесс поможет картотека – своеобразное хранилище накопленного педагогического опыта и интересных идей. Здесь собраны стихи, потешки, описания лучших игр, которые применяют во время терапевтических практикумов су-джок.

**Массаж**

Шла большая черепаха (дети катают мячик ладонью по столу)

И кусала всех от страха:

Кусь, кусь, кусь, кусь – (надавливают пальчиками на иголочки)

Никого я не боюсь.

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед 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.

**Массаж колечком**

Чтоб здоров был пальчик наш,

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрем

И к другому перейдем.

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем,

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров, ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

Кольцо на пальчик надеваю,

Вниз и вверх его качу,

Здоровья пальчику желаю.

Ловким быть его учу.

**Пальчиковые игры**

Проговаривая фразы, дети поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с большого:

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Подобные игры применяют в своей практике логопеды, оттачивая **произношение** определенных звуков:

Этот малыш – Ильюша,

Этот малыш – Ванюша,

Этот малыш – Алеша,

Этот малыш – Антоша,

А младшего малыша зовут Мишуткою, друзья.

Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика су-джок. При отсутствии явных противопоказаний этот вид терапии подходит любому ребенку. Оказывается, такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гипервозбудимость, можно решить, занимаясь с ребенком по системе су-джок всего несколько минут в день. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.

**Приложение**

Картотека игр с шариком Су джок

**1. *«Будь здоров!»***

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.)

**2. *«Крючочки»***

Как наш пальчик изловчился.

И за шарик зацепился.

Буду шарик поднимать.

Свои пальцы обучать.

(Удерживать шарик одним пальцем, обхватывать каждым пальчиком и поднимать.)

**3. *«Шарик  пальчиком  катаю»***

Шарик пальчиком катаю. Ловкость пальцев проверяю. Ты колючий шарик мой. Подружись сейчас со мной.

*(Шарик на ладони катать каждым пальчиком.)*

**4. *«Шарик»***

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.)

**5. *«Пинцет»***

Дружат пальчики, не тужат

Им пинцет очень нужен.

Эй, кто ловкий, не зевай

Пинцетом шарик поднимай.

(Растопырить пальчики и поднимать шарик прямыми пальцами: большим — указательным, указательным — средним, средним — безымянным, безымянным — мизинцем, как пинцетом поочередно левой и правой рукой.)

**6. *«Ловкие пальчики»***

Я вам шарик покажу.

Двумя пальцами держу.

(Удерживать двумя одноименными пальцами обеих рук: большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем.)

**7. *«Кручу — верчу»*.**

Шарик пальцами кручу.

Здоровым быть всегда хочу.

(Большим и указательным пальцем левой руки держать шарик, а большим и указательным правой крутить,пальцы чередовать: большой — средний, безымянный — большой и т. д.)

**8. *«Прыжки»***

Пальчик мой по кочкам, прыг.

Он хороший ученик.

(Шарики раскрыть и *«попрыгать»*попеременно всеми пальцами: большим и указательным, указательным и средним, средним и безымянным, безымянным и мизинцем по колючей поверхности, как по кочкам.)

**9. *«Веселый мячик»***

Я мячом круги катаю,

Взад — вперед 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.

(дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

**10. *«Колкие иголки»***

У сосны, у пихты, елки

Очень колкие иголки.

Но еще сильней, чем ельник

Нас уколет можжевельник.

(Дети катают мяч между ладонями движениями вверх-вниз сначала медленно, затем увеличивая темп и приговаривает)

**11. *«Колючий ежик»***

Гладь мои **ладошки**, ежик!

Ты колючий, ну и что же?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить!

(Катаем мячик между **ладошками**, гладим его, дотрагиваемся пальчиками до колючек)

**12. *«Испечем мы каравай»***

Месим, месим тесто *(сжимаем массажный мячик в правой руке)*

Есть в печи место *(перекладываем в левую руки и сжимаем)*

Испечем мы каравай *(несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками)*

Перекладывай валяй. *(катаем мяч****ладошками****)*

**13. *«Мой веселый мячик»***

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 с одной****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.

**14. *«Мяч»***

Здравствуй мячик интересный

*(перекладываем мячик с одной руки в другую)*

Для ребяток ты полезный

Мы с тобой хотим играть,

*(катаем мячик между ладоней)*

Свои ручки развивать.

Мы сожмем тебя немножко

*(сжимаем мячик в руках)*

И тихонько разожмем

А потом тебя подбросим, *(подбрасываем и ловим мячик)*

И тихонечко потрем.

**15. *«Ежик»***

Бегал ежик по дорожке, *(катаем мячик между ладошек)*

У него устали ножки.

Проходи в мои **ладошки**, *(зажать мячик в****ладошках****)*

Отдохни на них немножко.

А потом беги опять *(подбрасываем мячик вверх и ловом)*

Дружно весело играть.

Мячик в руки мы возьмем

*(перекладываем мячик с одной руки в другую)*

Крепко накрепко сожмем *(сжимаем мячик в****ладошках****)*

С ним немножко мы поиграем *(подбрасываем вверх)*

В наших ручках покатаем. *(катаем мячик в****ладошках****)*

**16. *«Веселый счет»***

*«Ежика»* в руки нужно взять, *(берем массажный мячик)*

Чтоб иголки посчитать. *(катаем между ладошек)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)*

Начинаем счет опять. *(перекладываем мячик в другую руку)*

Раз, два, три, четыре, пять! *(пальчиками другой руки нажимаем на шипики)*

**17. «Мячик-ежик»**Мячик-ежик мы возьмем, *(берем массажный мячик)*

Покатаем и потрем. *(катаем между ладошек)*

Вверх подбросим и поймаем, *(можно просто поднять мячик вверх)*

И иголки посчитаем. *(пальчиками одной руки нажимаем на шпики)*

Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*

Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*

И немножко покатаем… *(ручкой катаем мячик)*

Потом ручку поменяем. *(меняем ручку и тоже катаем мячик)*

**18. *«В огороде и в саду»***

В огороде ли, в саду *(круговое прокатывание массажного мяча по ладоням рук)*

Фрукты, овощи найду,

Там картофель, апельсины *(соединение мизинцев)*

Дыня, репа, мандарины, *(соединение безымянных пальцев)*.

Лук, лимон и кабачок, *(соединение указательных пальцев)*

И у всех отличный вкус! (пальцы в *«замке»* — сжимание массажного мяча.)

**19. *«Поиграем»*** *(игры с массажным мячиком)*

Мячик сильно посжимаю

И ладошку поменяю.

*(Сжимать мячик правой рукой, затем левой.)*

**Массаж эластичным кольцом**

Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла, проговаривая стихотворение. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Желаем удачи! Учитель-логопед