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

Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка. Именно в этот период 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 Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает су-джок-терапия для детей.

С какой целью применяют

Корни методики уходят в далекое прошлое: 2500-3000 лет назад врачеватели Египта, Китая, Тибета, Индии уже использовали подобный точечный массаж для укрепления здоровья своих пациентов. Но лишь в конце прошлого века эти бесценные знания были собраны воедино и усовершенствованы профессором Пак Чжэ Ву из Южной Кореи.

Ученый утверждает, что природа заложила в человеческое тело механизм, способный эффективно, без помощи извне, избавляться от болезней. Своеобразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях (отсюда и название лечебного метода, означающее в переводе с корейского «Кисть-стопа»).

Эти части тела представляют для специалистов су-джок наибольший интерес, так как по своему строению они подобны телу человека, являются его отражением, миниатюрной копией. Отсюда возникло учение о зонах соответствия (подробнее о них мы уже рассказывали в статье: «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. И это не случайно: по данным Института возрастной физиологии, те или иные отклонения в физическом здоровье уже имеют 80% дошкольников, 20% из них нуждаются в коррекции психического развития.

Такая печальная статистика заставляет педагогов обращаться к инновационным и традиционным методикам оздоровления, самой популярной из которых стала су-джок-терапия: ее элементы в детском саду преподносятся ненавязчиво, в форме веселой игры, включаются в разные этапы распорядка дня.

Массаж

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 средней группе детского сада педагоги знакомят детей с «волшебным» колечком су-джок, покатав которое по пальчикам, можно избавиться от боли в разных частях тела. В минутки здоровья обязательно включают массаж стоп. Его делают вручную или с помощью дополнительных приспособлений: спиралевидной палочки для ног, мячиков с шипами, ребристых ковриков или резиновых «кочек».

Гимнастика

Это специальный комплекс физических упражнений для мышц и суставов, который сочетается с закаливанием, дыхательной гимнастикой и всевозможными пальчиковыми играми, включая элементы терапии су-джок.

Ноги поставить на ширине плеч, руки опустить, зажав в правом кулачке массажный шар.

«Раз» – развести руки в стороны.

«Два» – поднять их вверх, переложить мячик в левую ладошку.

«Три» – вновь развести руки в стороны.

«Четыре» – вернуться в исходное положение.

Увлекательные упражнения с использованием резиновых «кочек» или мячиков с шипами, помогают проработать многочисленные активные точки на стопах. Педагог предлагает малышам:

пройти по дорожке из ребристых полусфер;

наступить на «кочку» и, стоя на одной ножке, попытаться удержать равновесие, расставив руки в стороны;

сесть перед мячиком, захватить его ногами и передать следующему ребенку.

Такая тренировка прогоняет сон, дарит заряд бодрости и хорошего настроения на целый день.

Развивающие игры

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.

В логопедической работе

Сегодня специалисты все чаще и чаще говорят об увеличении количества детей с нарушениями речевого и сенсорного развития. Эти отклонения приводят к ряду серьезных проблем: прежде всего, к нарушению психического здоровья малыша, адаптационным и коммуникативным сложностям, трудностям с усвоением знаний. Таким детям необходима своевременная помощь.

Научные исследования доказали, что развитие речевых центров головного мозга происходит под влиянием сигналов, идущих от пальцев рук. Поэтому одновременно с логопедическими упражнениями специалисты рекомендуют проводить массаж су-джок, направленный на активизацию работы маленьких пальчиков.

Во время занятий с дошкольниками логопеды используют:

Массаж. «Ежик, ежик, мудрый еж, на клубочек ты похож (дети катают массажер ладошками). На спине иголки – очень-очень тонкие (трогают шипы всеми пальчиками). Хоть и ростом ежик мал (сжимают мячик в ладошке) – нам колючки показал (подбрасывают и ловят)».

Упражнения на развитие мелкой моторики. Малыши раскручивают шарики су-джок, из получившихся половинок выкладывают различные фигурки, строят пирамидки, надевают массажные колечки, прячут их под колючие скорлупки – словом, выполняют руками тонкие движения, требующие большой скоординированности действий.

Пальчиковую гимнастику.Несколько раз прокатывают колечко по каждому из пальчиков. «Этот пальчик – дедушка. Этот пальчик – бабушка. Этот пальчик – папочка. Этот пальчик – мамочка. Ну а этот пальчик – я. Все мы – дружная семья».

Работа логопеда направлена на развитие фонематического слуха ребенка, умение воспринимать и дифференцировать звуки. Массажеры су-джок превращают сложные упражнения в увлекательную и полезную игру:

Услышав слово, нужно определить количество звуков в нём и отсчитывать шариком соответствующее число шагов на размеченной дорожке.

Надеть на пальчики столько колечек, сколько слогов в заданном слове.

В потоке произносимых педагогом звуков распознать и отбить шариком каждый гласный (или согласный).

Специалисты работают над произношением звуков, подкрепляя слуховое восприятие зрительным и тактильным. Детям предлагают:

Обвести массажером контуры буквы, изображенной на картинке, добиваясь ее правильного произношения.

Проговорить слоги, чистоговорки, четверостишия в сочетании с самомассажем пальцев и ладошек: «Ра-ра-ра – высокая гора. Ра-ра-ра – туда идти пора. Ру-ру-ру – саночки возьму. Ры-ры-ры – прокачусь с горы».

Развивая речь ребенка, логопед работает с грамматическими категориями. В упражнения также часто включают элементы массажа су-джок, добиваясь тем самым более активной работы мозга, тренируя память, внимание и восприятие. К примеру, перемещая массажный шарик в пространстве относительно других предметов, отрабатывают употребление предлогов: в, на, за, под, перед.

Интересно, что терапия су-джок успешно справляется даже с такими серьезными речевыми нарушениями, как заикание.

Специалисты говорят, что эта патология связана с недостатком энергии тепла. В результате ребенок испытывает постоянный страх, внутреннюю скованность, спазмы.

Исправить ситуацию можно, активизируя соответствующие меридианы цветовым воздействием (закрашивая рефлекторные зоны красным фломастером), массированием кончиков пальцев, прогреванием энергетических точек, их стимуляцией магнитами, семенами или зернами растений.

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.

Кашель лечат, прикрепив горчичник, перцовый пластырь или семя гречихи к точке в области межфалангового сустава большого пальца.

От насморка можно избавиться, если несколько раз в день массировать точку в центре подушечки большого пальца кисти или стопы.

Боль в горле снимают, прорабатывая точки на указательном пальце, связанные с гортанью и миндалинами.

От жара избавляются, надавливая на верхушку второго пальца или прикладывая холод к линии между ногтевой пластиной и серединой первой фаланги указательного пальца.

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».

Картотека

Дети дошкольного возраста очень любят играть и не терпят однообразия. Чтобы увлечь их, сделать занятия яркими и запоминающимися, педагог детского учреждения должен ежедневно проводить большую подготовительную работу, отыскивая новые задания, проявляя выдумку и фантазию. 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 шариком

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.