

Су-Джок терапия как здоровьесберегающее средство для детей с нарушениями зрения

Подготовил: Чехутина Л.В., учитель-дефектолог

В процессе воспитания и обучения необходимо учитывать не только, возрастные, но и личностные особенности школьников особенно при работе с детьми имеющими нарушения зрения. Нельзя ожидать от всех дошкольников одинакового уровня развития и темпа обучаемости, поэтому мы (педагоги МБДОУ №123) определяем (в процессе мониторинга), учитываем, выстраиваем индивидуальные программы доразвития отдельных черт. Большое значение имеет учет особенностей нейродинамики, скорости протекания психофизиологических процессов и переработки информации центральной нервной системой.

У каждого ребенка существует свой темп деятельности, обусловленный типологическими особенностями нервной системы. Нарушения зрения накладывают индивидуальный отпечаток на развития дошкольника. Дефекты зрительного анализатора, нарушая соотношение основных процессов - возбуждения и торможения, концентрации и индукции, отрицательно влияют на скорость запоминания, образование временных связей. Они изменяют характер, внимание, речь, память ребенка.

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повышает результативность воспитательно-образовательного процесса, формирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, а у ребёнка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни.

Здоровьесберегающее обучение направлено на обеспечение психического здоровья ребенка. Достигается через:

- учет особенностей изучение и понимание человека;
- создание благоприятного психологического фона в группе;
- использование приемов, способствующих появлению и сохранению интереса к образовательному материалу, создание условий для самовыражения ребенка, инициативу в разнообразных видах деятельности, предупреждение гиподинамии.

Технологии сохранения и стимулирования здоровья включает большое разнообразие методик. Я хочу познакомить вас с методом, Су - Джок терапии.

Эта система возникла в Корее. В переводе с корейского «су» – это кисть, «джок» – стопа. Эту методику признали во всём мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил её. Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка. Су-Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку. Первой ступенью Су- Джок терапии может легко овладеть каждый человек и, не обращаясь к врачу и медикаментам, помочь себе и своим близким. По теории восточной медицины кисти и стопы – своеобразные миниатюрные проекции тела 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.

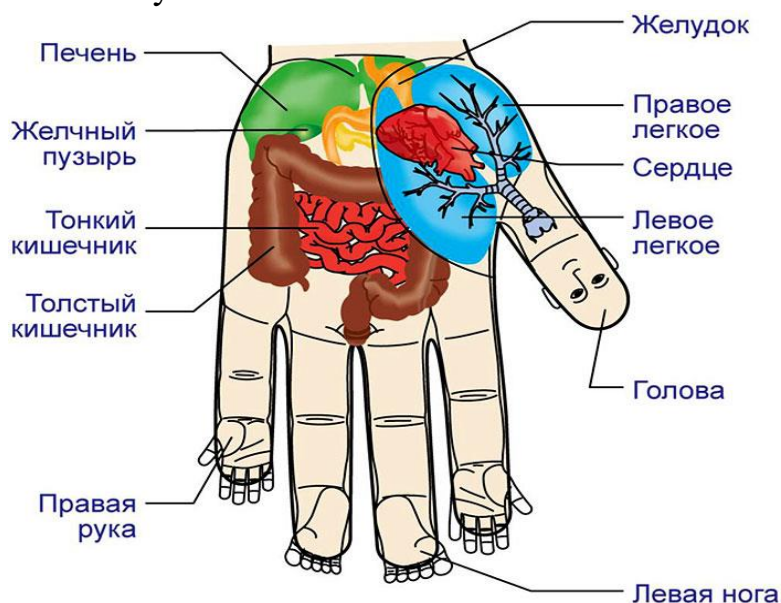
4. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.

5. Подготовить руку будущего школьника к письму.

- Как располагаются на ладони точки организма?

Подушечка большого пальца – лицо, голова. Остальные пальцы – верхние и нижние конечности. Основание ладони – внутренние органы.

Зная самые элементарные сведения о Су-Джок, простейшую помощь своему организму может оказать сам себе каждый, даже ребёнок.



Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются:

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

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.

Это в первую очередь самомассаж. данный вид массажа не только полезен, но и очень интересен детям.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома самими родителями.

Попробуйте покатайте его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и легкое покалывание.

Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение, самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма, увеличивая работоспособность. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

При проведении упражнений необходимо соблюдать следующие правила:

- если у ребёнка нет настроения, лучше отложить занятие до более подходящего времени;
- играя с ребёнком, следует выражать радость, печаль, удивление, испуг, ведь то или иное событие ребёнок запомнит лучше, если оно будет эмоционально окрашено;
- запастись терпением и не ждать мгновенной реакции;
- работу проводить регулярно, систематически;
- соблюдать временной регламент, что бы не вызвать переутомления;

- учитывать индивидуальные особенности ребёнка, темп его развития, возможности;
- стихи следует произносить то повышая, то понижая голос, делая паузы, выделяя те или иные слова, движения выполнять синхронно со стихами.

Все движения шариком сопровождаются в соответствии с текстом стихов или потешек.

Массаж мячом

Этот кругленький дружок называется Су-Джок.
 Этот шарик разноцветный покатаем мы в руках
 Чтобы легче было думать, сила чтоб была в руках
 Покатаем по ладошкам, он откроется вот так!
 Там, волшебное колечко ни большое, ни малое,
 В гости к пальчикам заходит всем оно подходит.
 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
 А теперь последний трюк –
 Мяч летает между рук.
 - Ежик колет нам ладошки,
 Поиграем с ним немножко.
 Ежик нам ладошки колет –
 Ручки к школе нам готовит.

Действия по словам

прокатываем между ладошек
 смена рук
 поглаживаем мячиком сверху-вниз
 смена рук
 сжимаем мячик в кулак
 смена рук
 прижимаем каждый палец к мячику
 смена рук
 подбрасывание мячика

прокатываем мяч между ладошек

Массаж пальцев эластичным кольцом

Раз – два – три – четыре – пять,
 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.
 Ёжик, ёжик, хитрый ёж,
 На клубочек ты похож
 На спине иголки
 Очень-очень колки
 Хоть и ростом ёжик мал,
 Нам колючки показал,
 А колючки тоже
 На ежа похожи!

разгибать пальцы по одному
 поочередно надевают массажные кольца
 на каждый палец,
 проговаривая стихотворение пальчиковой
 гимнастики

дети катают Су - Джок между ладонями
 массажные движения большого пальца
 массажные движения указательного
 пальца массажные движения среднего
 пальца массажные движения безымянного
 пальца массажные движения мизинца
 дети катают Су - Джок между ладонями.

Мы колечки надеваем

Мы колечки надеваем,
 Пальцы наши украшаем.
 Надеваем и снимаем,
 Пальцы наши упражняем.

*Массажировать и закреплять название
 пальцев.*

Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.

Пинцет

Дружат пальчики, не тужат - им пинцетик 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.

Кроме того, вы можете делать малышу массаж и одновременно рассказывать занимательную сказку о «колобке, рукавичке» или такую: **«Ежик на прогулке в лесу»**

«Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками).

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)».

В результате использования Су-Джок терапии происходит: благоприятное воздействие на весь организм; стимуляция речевых зон коры головного мозга; развитие координации движений и мелкой моторики; развитие произвольного поведения, внимания, памяти, речи и других психических процессов, необходимых для становления полноценной учебной деятельности.