

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Баргузинский детский сад №1 «Березка»»  
671610 с. Баргузин ул. Дзержинского, 23 тел. 8-(30131)-41-700



## ПРОГРАММА КРУЖКА

«Су Джок - терапия»

Старшая группа

Разработала:

Воспитатель 1 категории

Глаголева Галина Леонидовна

Баргузин, 2021 год.

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

Пояснительная записка.

**Актуальность**

Действительно, от того насколько хорошо развиты тонкие движения кистей зависит речь и интеллектуальное развитие человека.

С этой целью мы используем разнообразные здоровые берегающие технологии, а также учим детей понимать значение здорового образа жизни.

В своей работе с детьми наряду с традиционными методами физкультурно – оздоровительной работы я решила попробовать и нетрадиционную методику – Су-Джок терапия, которая была разработана южнокорейским учёным и профессором Пак Чжэ Ву в восьмидесятих годах двадцатого века.

Этот метод проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Он основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа. Метод Су – Джок так же направлен на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

На сегодняшний день неуклонно растет число детей, которые имеют нарушение всех видов моторики, познавательной, речевой и эмоционально-волевой сферы. Педагоги, работающие с детьми, применяют различные традиционные формы и методы обучения в своей работе, а также в их арсенале есть и нетрадиционные технологии, которые не стоит оставлять без внимания. Я хочу представить нетрадиционную технологию работы – Су-Джок терапия. Она является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие психической, познавательной, речевой, эмоционально-волевой сфер ребенка.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-джок стимуляторов-массажеров представляющих собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которых, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Су-Джок терапию можно и нужно использовать в профилактических и коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную

чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать непосредственно образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время игровой образовательной деятельности.

### **Сроки проекта: долгосрочный.**

#### **Цель:**

Способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, повышению иммунитета с помощью использования Су – Джок терапии и формировать у детей ответственность в деле сохранения собственного здоровья.

#### **Задачи:**

##### **1.Оздоровительные:**

- Сохранить психофизическое здоровье ребенка;
- Формировать основы личной гигиены;
- Формировать потребность к поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии;
- Углубить воздействие на детей с отклонением в состоянии здоровья.

##### **2.Образовательные:**

- Осознанно воспринимать значение профилактико - оздоровительной системы Су - Джок и использовать ее в практической деятельности;
- Сформировать в сознании ребенка чувство неразрывности с природой;
- Включить ребенка в процесс самооздоровления на уровне знаний, умений, навыков;
- Дать элементарные анатомические и физиологические характеристики человека.

##### **3.Воспитательные:**

- Воспитывать привычку к здоровому образу жизни в ДООУ и семье;
- Воспитание культуры здоровья;
- Формировать нравственные качества: заботу об окружающих, родителей, умения во время прийти на помощь и оказать ее.

##### **4.Познакомить педагогов с Су-джок терапией;**

- Показать упражнения с применением массажеров Су-джок;
- Повысить уровень компетентности педагогов в применении нетрадиционных технологий обучения.

#### **Формы взаимодействия педагога с детьми:**

1. Пальчиковая гимнастика;
2. Рассказывание сказок;
3. Совершенствование навыков пространственной ориентации;
4. Использование массажера при выполнении гимнастики, ОРУ, игр

#### **Формы взаимодействия педагога с родителями:**

1. Консультация «Применение Су – Джок терапии»;

2. Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях;
3. Анкетирование родителей;

#### **Этапы проведения Су-Джок терапии:**

1. Знакомство детей с массажером, правила его использования.
2. Закрепление знаний в упражнениях, играх.
3. Самостоятельное использование массажера в соответствии с потребностями и желаниями.

#### **Упражнения с использованием Су-Джок:**

- обогащают знания ребенка о собственном теле;
- развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику пальцев рук;
- опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга;
- способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

#### **Формы взаимодействия педагога с детьми:**

1. Пальчиковая гимнастика;
2. Рассказывание сказок;
3. Совершенствование навыков пространственной ориентации;
4. Использование массажера при выполнении гимнастики, ОРУ, игр

#### **Формы взаимодействия педагога с родителями:**

1. Консультация «Применение Су – Джок терапии»;
2. Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях;
3. Анкетирование родителей;

#### **Этапы проведения Су-Джок терапии:**

1. Знакомство детей с массажером, правила его использования.
2. Закрепление знаний в упражнениях, играх.
3. Самостоятельное использование массажера в соответствии с потребностями и желаниями.

#### **Упражнения с использованием Су-Джок:**

- обогащают знания ребенка о собственном теле;
- развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику пальцев рук;
- опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга;
- способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка.

Кроме того, они помогают организовать образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время организованной образовательной деятельности.

#### **Особенности Су-Джок:**

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

- Универсальность – можно лечить любую часть тела и любой орган
- Общедоступность - Су-Джок могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.
- Простота применения – не нужно никаких дополнительных инстру

### **Формы работы с детьми:**

**1.Массаж Су- Джок шарами.** (Выполнение действий с шариком в соответствии с текстом).

Массаж щек: Я катаю свой орех, чтобы был круглее всех.

Я катаю колобок, будет круглый каждый бок.

Массаж лба: Я - колючий серый еж, и на шарик я похож.

Массаж рук: 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.

### **Формы массажа ладоней и пальцев:**

1. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперёд-назад.

2. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая по ладоням.

3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4. Держа шарик подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Подкиньте шарик двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.

6. Перекладывайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.** (Поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики).

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.

### **3. Использование Су – Джок шаров при автоматизации**

**звуков.** (Поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука ).

На правой руке: Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)  
Этот малыш-Антоша, (безымянный)  
А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)  
На левой руке: Эта малышка-Танюша, (на большой палец)  
Эта малышка-Ксюша, (указательный)  
Эта малышка-Маша, (средний)  
Эта малышка-Даша, (безымянный)  
А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

#### **4. Использование Су-Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий.**

Упражнение «Один-много». Педагог: «Я качу вам «чудо-шарик» по столу, называя предмет в единственном числе. А вы, поймав ладонью шарик, откатываете его назад, называя существительные во множественном числе».

#### **5. Использование Су-джок шаров для развития памяти и внимания.**

Выполнение инструкции: наденьте колечко на мизинец правой руки, возьмите шарик в правую руку и спрячьте за спину и т. д. ; закройте глаза, я надену колечко на любой палец, а вы должны назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

#### **6. Использование шариков при выполнении гимнастики.**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

- 1 - руки развести в стороны;
- 2 - руки поднять вверх и переложить шар в другую руку;
- 3 - руки развести в стороны;
- 4 - опустить руки.

#### **7. Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов. /На столе коробка, ребенок сначала выполняет инструкции педагога, а затем отвечает на вопросы/.**

- Положи красный шарик в коробку, синий – под коробку; зеленый – около коробки;

- Куда я положила зеленый шарик? /в коробку/

- Откуда я достала красный шарик? /из коробки/ и т. д.

#### **8. Использование шариков для слогового анализа слов**

Упражнение «Раздели слова на слоги»: - Проговаривание слова по слогам и на каждый слог ребенок берет по одному шарiku из коробки, а затем считает количество слогов.

## План работы.

| Мероприятие.                                                                                                                                                                                                                                                                   | Сроки.    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <p>Волшебный шарик (знакомство с методикой)</p> <p>Массаж пальцев эластичным кольцом.</p> <p>Упражнения для автоматизации звука «ш».</p> <p>Упражнение для совершенствования лексико-грамматических категорий.</p> <p>Рассказывание сказки «Ежик»-с использованием шарика.</p> | Сентябрь. |
| <p>Массаж рук Су Джок «Я мячом круги катаю»</p> <p>Массаж пальцев эластичным кольцом.</p> <p>Упражнение для автоматизации звука «Ш».</p> <p>Упражнение с Су Джок шаров для развития памяти и внимания.</p>                                                                     | Октябрь.  |
| <p>«Колючий еж»</p> <p>«На полянке».</p> <p>Пальчиковая игра «Черепашка».</p> <p>Массаж пальцев эластичным кольцом.Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик».</p>                                                                                                                     | Ноябрь.   |
| <p>Самомассаж шариком Су Джок «Ладонки».</p> <p>Прижимающий самомассаж подушечек пальцев «Медведь»</p> <p>Массаж пальцев эластичной пружинкой «Котенок»</p> <p>Массаж укалыванием пальцев Су Джок.</p>                                                                         | Декабрь.  |
| <p>Самомассаж с помощью шарика Су Джок»Колючий ежик».</p> <p>Массаж с помощью шарика Су Джок.</p> <p>Массаж пальцев «Испечем мы каравай».</p> <p>Упражнение «Игра с ежиком».</p>                                                                                               | Январь..  |
| <p>Лечебная игра»Ежик и мышки».</p> <p>Самомассаж рук шариком Су Джок»Колкие иголки».</p>                                                                                                                                                                                      |           |

|                                                                                                                                                                                                                                               |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <p>Массаж пальцев эластичным кольцом<br/>«Прогулка».<br/>Игра»Колбочий мячик».</p>                                                                                                                                                            | <p>Февраль.</p> |
| <p>Массаж пальцев эластичным кольцом.<br/>Массаж пальцев рук: игра»Вышел дождик погулять».<br/>Упражнение при автоматизации звука»ж».<br/>Игра с массажным шариком при совершенствовании лексико-грамматических категорий.</p>                | <p>Март.</p>    |
| <p>Массаж пальцев эластичной пружинкой (надеваем и снимаем поочередно кольцо на пальцы рук).<br/>Произношение звука «ш» «Еловые шишки».<br/>Упражнение «Подбери цвет».<br/>Массаж пальцев эластичным кольцом.</p>                             | <p>Апрель.</p>  |
| <p>Пальчиковая игра с эластичным кольцом «Родные братья».<br/>Пальчиковая гимнастика с шариком Су Джок.<br/>Упражнение для совершенствования лексико-грамматических категорий «Назови ласково», «Скажи наоборот».Пальчиковая игра «Ежик».</p> | <p>Май.</p>     |

**Ожидаемые результаты.**

- Стимуляция речевых зон коры головного мозга, другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.
- Повышение интереса родителей к здоровому образу жизни.
- Видимый результат стойкости организма на простудные заболевания.

**Литература: Ивчатова Л.А.(Су Джо – терапия в коррекционно – педагогической работе с детьми(Логопед 2010 № 1, с.36 -38).  
Воробьева Т.А, Крупенчук О.И»Мяч и речь»(СПб Дельта 2001).**