**Шарики Су Джок как игровая технология оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ**.

Не секрет, что ухудшение состояния здоровья детского населения является одной из острых проблем, стоящих сегодня перед обществом. В связи с этим актуальным становится необходимость совершенствования современных технологий оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ.

 Решая оздоровительные задачи в детских садах организуются разносторонние виды деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья детей:

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Пальчиковая гимнастика.

Корригирующая гимнастика

Упражнения на релаксацию.

Музыкальные подвижные и хороводные игры

Игры-путешествия

Спортивные досуги и развлечения

Точечный массаж

Самомассаж.

Сегодня мне хочется вам рассказать о массажных шариках Су Джок и использовании их в работе с детьми.

Для детей дошкольного возраста характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование шариков Су-Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Ведь игра– это не только удовольствие и радость для ребёнка, но и закрепление навыков, которыми он недавно овладел. Играя, дети познают окружающий мир, изучают цвета, форму, свойства материала и пространство,

Новизна заключается в использовании в игровой форме щариков - массажёров Су Джок с целью общего укрепления организма, улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определѐнном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Немного истории.

Несколько тысячелетий люди пытались разгадать скрытые возможности собственных рук. Это удалось ученому из Южной Кореи Паку Дже Ву. Профессор, врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК «СУ» - по-корейски - кисть, «ДЖОК» - стопа. СУ-ДЖОК является лучшим методом самопомощи. Врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-Джок .
Эффективность и простота Су — Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару.

Суть метода заключается в том, что на поверхности ладоней и стопы расположено огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определѐнных местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определѐнными органами и частями тела. Воздействуя на точки шариками Су - Джок происходит оздоравливание всего организма и развитие мелкой моторики рук. Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь. А формирование речи способствует развитию мышления.

Воздействуя на эти точки, можно стимулировать не только развитие мелких мышц и речи, но и достигнуть оздоровительных эффектов для организма в целом.

 «Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент.
Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанное из металлической проволоки, им можно свободно проходить по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Попробуйте покатать шарик между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое 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.

Практическая ценность игр с шариками - массажёрами Су – Джок являются:

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность — Су – Джок терапию могут использовать и педагоги, логопеды в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения – они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат и специальной подготовки.

Могут быть включены в любую образовательную деятельность

Всегда вызывают улыбку.

В результате использования игр с шариками - массажёрами Су - Джок у детей происходит:

Развитие мелкой и общей моторики

Активизация словаря

Развитие психических процессов

Развитие цветового восприятия

Закрепление счётных материалов

Развитие пространственно-временной ориентировки

Формы работы с шариками Су-Джок – самые разнообразные:

Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как с шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными -круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой, песенкой. Всё происходит в игровой форме.

Таким образом, главная задача  **игрового массажа Шариками Су - Джок** — это сочетание весело проведенного времени и стимуляции развития организма, его защитных функций.

**Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)**

Этот шарик непростой, - (любуемся шариком на левой ладошке)
Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)
Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)
И ладошки согревать.
Раз катаем, два катаем - (катаем шарик вертикально)
Сильней на шарик нажимаем.
Как колобок мы покатаем, - (катаем шарик в центре ладошки)
Сильней на шарик нажимаем.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)
В руку правую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)
В руку левую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом)
Мы положим шар на стол.
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.

**«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.)

Игра с массажными колечками.

Раз-два-три-четыре-пять – *(Разгибают пальцы по одному.)*

Вышли пальцы погулять.

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой.

(массажное колечко поочерёдно надеваем на палец, движения вверх-вниз несколько раз)

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

(массажное колечко поочерёдно надеваем на палец, движения вверх-вниз несколько раз)

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

(массажное колечко поочерёдно надеваем на палец, движения вверх-вниз несколько раз)

Этот пальчик безымянный,

Избалованный он самый (массажное колечко поочерёдно надеваем на палец, движения вверх-вниз несколько раз).

А мизинчик, хоть и мал,

Очень ловок и удал.

(массажное колечко поочерёдно надеваем на палец, движения вверх-вниз несколько раз)

**ЛАДОШКА**

Твоя ладошка – это пруд, (катать шарик по ладони круговыми движениями)

По ней кораблики плывут.

Твоя ладошка, как лужок,

А сверху падает снежок, (прикасаться шариком к ладони)

Твоя ладошка, как тетрадь,

В тетради можно рисовать (имитируем рисование шариком)

Твоя ладошка, как окно, (катаем шарик прямыми движениями ладоней)

Его помыть пора давно.

Твоя ладошка, как дорожка, (прикасаться шариком к ладони)

А по дорожке ходят кошки.

**СКАЗКА «ЁЖИК»**Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу), снова вернулся на полянку (между ладонями), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони), увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.
Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.
Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.
Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний), приметил ягодку и сорвал её (на безымянный), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

**СКАЗКА «Ежик на прогулке»**

Упражнения с шариком массажером Су – Джок

Цель: воздействовать на биологически активные точки по системе Су – Джок.

Оборудование: Су - Джок шарик - массажер.

 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).

Сказка "Ёжик и его друзья"

 Жил да был Ёжик на полянке в своём домике в сказочной стране. (положить шарик на ладошку.) У Ёжика было много друзей (катать шарик от ладошки к каждому пальчику): Крош, Копатыч, Нюша, Совунья, Лосяш. (зажать шарик в ладошке). И решил он однажды навестить своих друзей.

Выбежал Ёжик на тропинку (катаем шарик по кругу ладони) и побежал к Крошу, так как его домик был совсем не далеко. Бежит, подпрыгивает на кочках. (шариком покалываем подушечку каждого пальца) Но не оказалось Кроша дома: «Наверное, он убежал Лосяша навестить» - подумал Ёжик и покатился дальше. (катаем шарик по кругу ладони). Катится Ёжик, а навстречу ему Копатыч идёт не спеша.  Обрадовался Ёжик, спрашивает Копатыча: «Куда ты идёшь?» «В лес за грибами» - отвечает Копатыч – «Пойдём со мной» Пошли они вместе. (катают шарик по пальчикам по очереди к каждому) Раз – грибок (зажать шарик в ладошке), два – грибок, (зажать шарик в другой ладошке) много насобирали.

Простился Ёжик с Копатычем и побежал дальше. (катаем шарик по кругу ладони) Вдруг ему навстречу выскакивает лягушка – квакушка, спрашивает её Ёжик: «Ты куда скачешь?» «Скачу, куда глаза глядят» - отвечает лягушка – «Поскакали со мной» Стал Ёжик с лягушкой скакать. (прикасаться колючками шарика к кончику пальцев, делая глубокий вдох)

Не заметил Ёжик, как у своего домика очутился, не захотел он больше прыгать, устал. Зашёл он в свой домик (раскатывать шарик по ладошке), лёг на кроватку, закутался одеяльцем (зажать шарик в ладошке) и уснул.

**Массаж «Приятель Ёж»**(с шариком Су-Джок)

- Дорогой приятель Ёж, *покатать шарик по ладошке*

На кого же ты похож?

- Я похож на шарик, *шарик от кончика большого пальца к его основанию и обратно*

Но слегка колючий,

А еще на солнышко, *то же - по указательному пальцу*

Только я не жгучий.

И на елочку похож *то же - по среднему пальцу*

Я совсем немножко,

А еще на кактус *то же - по безымянному пальцу*

На твоем окошке.

Дорогой приятель Ёж, *то же - по мизинцу*

До чего же ты хорош!