**Су-джок терапия.**

**Подготовила**

**учитель-логопед Юзлекбаева Ф.Г.**

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.

Федеральные государственные образовательные стандарты большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий в работе с дошкольниками. Одним из эффективных методов, который вызывает особый интерес, является Су-Джок терапия.

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.

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»).

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 дошкольного учреждения –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.

**Приемы су-джок терапии**

Су-Джок массажер представляет собой шарик, внутри которого находятся два кольца, сделанных из металлической проволоки. Их можно легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. При работе с шариками Су-Джок воздействие должно быть приятным, не вызывать негативной реакции у ребенка.

Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные кольца надеваются на пальчики. На ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук. Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если работу по стимулированию активных точек, расположенных на пальцах рук, проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов. Пальцы необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Применение [массажеров су-джок](http://itmassage.ru/sredstva/su-dzhok-massazher) во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным. Развиваются внимание, память и умение работать по инструкции, что очень важно для успешности в школе. Су-Джок массажеры используют при совершенствовании лексико-грамматических категорий, навыков употребления предлогов, для слогового анализа слов.

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

Массаж Су-джок хорошо подходит для дошкольников. Эта абсолютно безопасная, простая и при этом очень эффективная методика универсальна. Ее одинаково успешно применяют в работе с дошкольниками врачи, педагоги и родители. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.

Массаж Су - джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, тренируя усидчивость и умение концентрироваться. Помогает уравновесить психоэмоциональное состояние малыша.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38 Су–Джок терапия в коррекционно – практической работе с детьми (Л.А.Ивчатова – Логопед – 2010, №1)

2. Тышкевич И.В. Развивающие игры для детей от 1 до 3 лет / И. В. Тышкевич. – Минск: «Попурри», 2010.

3. Янушко Е. А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста: методическое пособие для воспитателей и родителей. – М.: Мозаика- синтез, 2009.