

## **Самомассаж рук с использованием колючих мячиков и шариков Су-Джок (здоровьесберегающие технологии: Су-Джок терапия)**

(подготовила учитель-дефектолог (тифлопедагог)

МАДОУ «ЦРР – детский сад №7 «Ярославна» Литвиненко И.С.)



Дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. До 7 лет, ребенок проходит огромный путь развития, неповторяемый на протяжении последующей жизни. Именно этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Очень важно именно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Их комплекс получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

### **Приемы Су – Джок терапии:**

Массаж специальным шариком

Массаж эластичным кольцом

Ручной массаж кистей и пальцев рук

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.

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 ладонками, дети массируют мышцы рук. Это работу можно проводить перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом в течение одной минуты для

того, чтобы снять напряжение и подготовить свои пальцы к работе. Все движения шариком сопровождаются в соответствии с текстом стихов или потешек.

### Массаж пальцев эластичным кольцом

Поочередно надевают 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.

Кроме того, вы можете делать массаж и одновременно рассказывать занимательную сказку о «колобке, рукавичке» и т.д.

Каждый педагог может сам использовать эти массажные шарики в работе с детьми.

Этот шарик непростой,  
(любимся шариком на левой ладошке)  
Он колючий, вот какой  
(накрываем правой ладонью)  
Будем с шариком играть  
(катаем шарик горизонтально)  
И ладошки согреть.  
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.  
Раз-два-три-четыре-пять –  
(Разгибают 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,  
Избалованный он самый.  
А мизинчик, хоть и мал,  
Очень ловок и удал.

**«Ладонь»**  
Твоя ладошка – это пруд,  
По ней кораблики плывут.  
Твоя ладошка, как лужок,  
А сверху падает снежок.  
Твоя ладошка, как тетрадь,  
В тетради можно рисовать  
Твоя ладошка, как окно,  
Его помыть пора давно.  
Твоя ладошка, как дорожка,  
А по дорожке ходят кошки