***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. Именнов 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 ладошками, 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 сдетьми.

|  |  |
| --- | --- |
| 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 столИ 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 левуюполовинку 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 длинныйИ стоит он в середине.Этот пальчик безымянный,Избалованный он самый.А мизинчик, хоть и мал,Очень ловок и удал.**«Ладошка»**Твоя ладошка – это пруд,По ней кораблики плывут.Твоя ладошка, как лужок,А сверху падает снежок.Твоя ладошка, как тетрадь,В тетради можно рисоватьТвоя ладошка, как окно,Его помыть пора давно.Твоя ладошка, как дорожка,А по дорожке ходят кошки |