**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад «Теремок» п. Лев Толстой**

**Обобщение педагогического опыта**

**«СУ – Джок терапия, как средство здоровьесбережения дошкольников»**

**Авторы опыта: Дербенева С.А.**

**Бычкова Г.Н.**

**2025 г.**

**Условия формирования опыта.**

Условия возникновения и становления опыта возникло в не совсем благоприятное время, когда существует проблема общей ослабленности поступающих в детский сад детей. Отмечается увеличение количества детей с различными отклонениями в состоянии здоровья и дефицитом двигательной активности. Сохранение психического и физического здоровья детей – одно из важнейших звеньев системы воспитательной работы в нашем ДОУ. Формирование здорового подрастающего поколения – одна из главных стратегических задач развития страны.

Создавшиеся жизненные условия, нарушения экологической обстановки побудили к созданию  проекта «Су – Джок – волшебные шарики», который основан на применении инновационных технологий с включением нетрадиционного метода развития мелкой моторики - Су – Джок терапии. Су**-**Джок терапия активно используется в коррекционно-логопедической работе, но практика показывает, что использование массажеров Су-Джок в обычных группах эффективно в качестве профилактики респираторных заболеваний и укрепления здоровья дошкольников.

Проблема:

Недостаточно развита моторика рук и уровень развития речи детей дошкольного возраста.

Цель:сохранение и укрепление здоровья детей, повышение иммунитета с помощью использования Су-Джок терапии и формирование у воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Задачи  :

-Нормализовать мышечный тонус, стимулировать речевые области в коре головного мозга.

-Использовать элементы Су-Джок терапии на различных этапах работы и этапах занятий по развитию речи.

-Осознанно воспринимать значение профилактико-оздоровительной системы Су Джок и использовать ее в практической деятельности;

-Совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать, память, внимание;

-Повысить уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах оздоровления и развития детей по системе Су-Джок.

**Актуальность и перспективность опыта**.

Предпосылкой для формирования речи является эмоциональное общение, ребенок с хорошо развитой речью легко вступает в контакт, он может понятно выразить свои мысли, желания, задать вопросы, договориться со сверстниками о совместной игре. И наоборот, дети с речевой патологией болезненно переживают их, становятся молчаливыми, застенчивыми, раздражительными.

В последнее время в нашей стране отмечается тенденция на увеличение количества детей с отклонениями в развитии речи. В первую очередь это связано с ухудшением здоровья детей.

В действующем Федеральном Законе «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273 первоочередной задачей является «здоровье человека и свободное развитие личности». Охрана здоровья детей входит в число приоритетов деятельности образовательного учреждения.

Актуальность темы здорового образа жизни подтверждают и статистические показатели. Исследованиями отечественных и зарубежных ученых установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни. С каждым годом число детей, страдающих речевыми дефектами, возрастает. По мнению специалистов, сегодня у многих детей к 5 годам уровень речевого развития ниже положенной нормы, и они нуждаются в коррекционной помощи. То есть их подготовка к массовой школе возможна лишь при организации специального обучения. Это дети с нарушением речи.

Нарушение речи – это сложный речевой дефект, при котором у детей нарушено формирование компонентов речевой системы: звукопроизношение, недоразвитие фонематического слуха, выраженное отставание в формировании словарного запаса и грамматического строя.

Такая проблема как нарушение речи достаточно распространена среди детей дошкольного возраста. Трудности с речью могут привести к дальнейшим проблемам при освоении общей программы обучения детских садов, дошкольных учреждений и, в дальнейшем, общеобразовательной школьной программы.

Ни для кого ни секрет, что рука настолько связана с нашим мышлением, с переживаниями, трудом, что стала вспомогательной частью нашего языка.

Взаимосвязь речевой и моторной деятельности изучена и подтверждена научными исследованиями ученых. Они утверждали, что движения руки всегда были тесно связаны с речью и способствовали ее развитию.

Большое внимание на сегодняшний день уделяется широкому использованию инновационных технологий для творческого и интеллектуального развития детей.

Использования Су-Джок терапии в коррекционно-развивающем процессе у дошкольников с речевыми нарушениями состоит в том, что:

Во-первых, ребенок-дошкольник очень пластичен и легко обучаем, но для детей с речевыми нарушениями характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование массажера Су-Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему;

Во-вторых, детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

**Ведущая педагогическая идея**

  Для реализации данной педагогической идеи был использован инновационный метод проектной деятельности. Этот метод актуален и очень эффективен, т.к. дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки, тем самым, позволяя ему успешно адаптироваться к школе.

**Технология опыта. Система конкретных педагогических действий, содержание, методы, приемы воспитания и обучения.**

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.  
Су-Джок терапия — это одна из современных методик оздоровления, основанная на воздействии на биологически активные точки, расположенные на кистях и стопах. В настоящее время появилась возможность использования в коррекционно-педагогической работе с детьми дошкольного возраста нетрадиционного Су-Джок метода. Су-Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и благотворно воздействует, на весь организм в целом. Су –Джок терапия ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). В исследованиях южно-корейского ученого профессора Пак Чже Ву, разработавшего Су – Джок терапию, обосновывается взаимовлияние отдельных участков нашего тела по принципу подобия (сходство формы уха с эмбрионом человека, руки и ноги человека с телом человека и т.д.). Эти лечебные системы созданы не человеком – он только открыл их, а самой Природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция точек приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит человеку вред – оно просто неэффективно. Поэтому, определив нужные точки в системах соответствия можно развивать и речевую сферу ребенка. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

Таким образом, Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка.

**Приемы Су – Джок терапии:**

Массаж специальным шариком

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук.

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Играть с «ёжиками» можно с  раннего возраста.

Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком комплекс представленных упражнений, необходимо познакомить их с названием частей ладони и пальцев.

Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались. Желательно, чтобы на детях была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава. Когда взрослый показывает комплекс упражнений для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.

В нашей группе Су-Джок терапия интегрирована в повседневную деятельность детей. Например, во время занятий, вместо физминутки, во время утренней зарядки, после дневного сна дети используют шарик с шипами и массажные кольца для ладоней и пальцев рук, которые способствуют стимуляции биологически активных точек и улучшению моторики. Простые упражнения, такие как катание Су-Джок шарика между ладонями или стопами ног. Чтобы процесс массажа не показался детям скучным, используем стихотворный материал, потешки, песенки и одновременно с массажным эффектом происходит автоматизация звука в речи, развивается память и внимание. Нами были изучены, отобраны, и систематизированы игры и творческие задания для детей. В группе имеется:  
Картотека упражнений с массажными шариками Су-Джок   
Картотека пальчиковых игр с шариками Су-Джок и массажными кольцами.  
Это помогает не только активизировать речь детей, работу нервной системы, но и улучшить концентрацию внимания и общую работоспособность дошкольников.  
Практическое применение Су-Джок терапии также включает профилактику простудных заболеваний и укрепление иммунитета. В холодное время года регулярный массаж пальцев и ладоней помогает укрепить защитные силы организма, снизить риск заболеваний и ускорить восстановление после простуд. Для детей, часто болеющих ОРВИ, такие профилактические меры особенно актуальны и являются частью общего комплекса оздоровительных мероприятий в нашей группе.  
Кроме того, Су-Джок терапия оказывает благотворное влияние на психоэмоциональное состояние детей. Упражнения с использованием Су-Джок тренажеров помогают воспитанникам снять нервное напряжение, справиться с тревожностью, улучшить настроение и повысить эмоциональную устойчивость. Для детей с гиперактивностью, тревожными расстройствами или нарушениями сна такая терапия может стать эффективным средством коррекции поведения и улучшения общего самочувствия.  
**Достоинства Су-Джок терапии** :   
Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.  
Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.  
Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать в работе и педагоги, и родители в домашних условиях.  
Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).  
Су - Джок терапия позволяет:  
-Воздействовать на биологически активные точки по системе Су-Джок.  
-Нормализовать мышечный тонус (что особенно важно для детей с различными двигательными расстройствами).  
-Стимулировать речевые зоны головного мозга.  
-Повысить энергетический уровень ребенка, развить тактильную чувствительность.  
-Развить познавательную и эмоционально-волевую сферы ребенка.  
 Приведённый в работе материал позволяет понять, что использование Су-Джок терапии в работе с детьми представляет собой эффективную здоровьесберегающую технологию, способствующую укреплению физического здоровья, развитию моторики и поддержанию психоэмоционального равновесия в детском коллективе. Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только специально обученным людям, но и педагогам в детском саду и дома самим родителям. Включение этой методики в образовательный процесс помогает создать условия для гармоничного развития детей, улучшения их адаптации к обучению и профилактики заболеваний. Су-Джок терапия проста в применении, не требует сложного оборудования.

**Педагогические принципы:**

Принцип доступности - обучение и воспитание ребенка осуществляется в доступной, привлекательной и соответствующей его возрасту форме: игры, рассматривание иллюстраций, продуктивной деятельности.

Принцип гуманности предполагает индивидуально-ориентированный подход и всестороннее развитие личности ребенка.

Принцип деятельности- развитие мелкой моторики осуществляется через различные виды детской деятельности.

Принцип интеграции различных видов детской деятельности.

Принцип системности- решение задач в системе всего воспитательного - образовательного процесса и всех видах деятельности.

**Новизна данного педагогического опыта**

Новый подход в решении проблемы развития речи и развития мелкой моторики детей путем применения здоровьесберегающей технологии Су-Джок в образовательном процессе ДОУ.

   Для реализации данной педагогической идеи был использован инновационный метод проектной деятельности. Этот метод актуален и очень эффективен, так как дает ребенку возможность экспериментировать, синтезировать полученные знания, развивать творческие способности и коммуникативные навыки, тем самым, позволяя ему успешно адаптироваться к школе.

**Теоретическая база опыта.**

Теоретическая база опыта очень важна, ведь работа воспитателя в целях повышения уровня воспитанников в области сохранения и укрепления здоровья дошкольников в огромной мере зависит от знаний самого педагога.

Теоретико-методологической основой нашей работы послужили труды

Пак ЧжэВу «Вопросы теории и практики Су Джок терапии», Новиковская О. А. «Ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры», Чернова Е.И., Тимофеева Е.Ю. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ШАГИ «Упражнения на развитие мелкой моторики», Османова Г. А «Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики».

**Использование современных образовательных технологий.**

В процессе своей работы мы опиралась на разработки передовых педагогов, применяли современные информационные технологии с целью развития познавательного интереса у детей, внедряли инновационные разработки.

**Результативность опыта.**

Считаем, что применяя Су-Джок терапию в образовательной деятельности в режимных моментах, мы тем самым повышаем эффективность педагогической деятельности по развитию мелкой моторики у детей дошкольного возраста.

В работе над данной темой не испытывали трудностей, поскольку неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются высокая эффективность – при правильном применении наступает положительный результат.

А также не менее важен тот аспект, что Су-Джок шарик абсолютно безопасен и неправильное применение его никогда не наносит вред, этот метод может просто быть неэффективным, но на наш взгляд это бывает очень редко.

Простота применения – для получения результата Су – Джок шарики можно использовать на занятиях.

Работая над этой темой пришли к следующему мнению, что Су – Джок терапия – это эффективный метод самооздоровления.

Считаем, что данный материал будет полезен воспитателям всех возрастных групп. Применяя в своей работе здоровьесберегающие технологии, в том числе метод Су-Джок повышается результативность воспитательно- образовательного процесса, формируется у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Дети:

- проявляют интерес к пальчиковой гимнастике;

- увеличился словарный запас детей, речь детей стала более эмоциональной и выразительной.

- возросла речевая активность детей в различных видах деятельности;

-дети используют пальчиковую гимнастику в повседневной жизни;

- у детей более развита моторика пальцев рук, мимика, внимание, память и речь.

Родители:

• родители стали единомышленниками с педагогами ДОУ по использованию пальчиковой гимнастики в работе с детьми;

• родители получили необходимые знания по данной теме, стали более информированными в вопросе проведения пальчиковой гимнастики с детьми дома.

Нами был подготовлен материал по использованию Су Джок терапия для выступлений на методических мероприятиях. Работаем во взаимосвязи с родителями детей, посещающих группу. Оказываем консультативную помощь родителям. Разработали перспективный план работы с детьми и с родителями, подобрали тематику консультаций. Рекомендуем использовать этот метод в домашних условиях.

**Трудности и проблемы при использовании данного опыта.**

Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика Су-Джок. При отсутствии явных противопоказаний этот вид терапии подходит ребенку с любым диагнозом. Такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гипервозбудимость, можно решить, занимаясь с ребенком по системе Су-Джок всего несколько минут в день. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.

Су-Джок терапия способствует улучшению артикуляционных движений, подготовки руки к письму и, что не менее важно, повышает работоспособность коры головного мозга. Поэтому Су-Джок терапия является важнейшим фактором, стимулирующим речевое развитие и развитие мелких дифференцированных движений пальцев рук, повышает физическую и умственную работоспособность детей, и обеспечивает развитие познавательных сфер ребенка.

В результате использования Су – Джок терапии у детей улучшается общая и мелкая моторика, координация речи с движением, снижается заболеваемость, повышается интерес к играм лексико – грамматического содержания.

Таким образом, Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом.

**Распространение опыта**

Наш опыт работы по использованию Су – Джок терапии, как средство здоровьесбережения дошкольников может быть распространен среди дошкольных образовательных учреждений посёлка, размещен на образовательных порталах, а также на сайте детского сада, и может быть использован в своей работе воспитателями.

**Литература:**

1. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. – СПб.: Дельта, 2001.
2. Еромыгина М. В.,- Картотека упражнений для самомассажа пальцев и кистей рук. — СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 — 64 с.
3. КрупенчукО.Н.Пальчиковые игры.-СПб,2005
4. Лопухина И. С. Логопедия, 550 занимательных упражнений для развития речи: пособие для логопедов и родителей. – М.: Аквариум, 1995.
5. Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.
6. Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 1983.
7. Новиковская О. А. Ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры / О. А. Новиковская - М. АСТ, 2007 С. 94
8. Османова Г. А Новые игры с пальчиками для развития мелкой моторики: Популярная логопедия / Османова Г. А – КАРО, 2008 – С. 160
9. Пак ЧжэВу Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / ЧжэВу Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208
10. Чернова Е.И., Тимофеева Е.Ю. ПАЛЬЧИКОВЫЕ ШАГИ Упражнения на развитие мелкой моторики Санкт-Петербург КОРОНА-Век 2007