Е.В. Баранова, учитель начальных классов,

Л.Р. Листратенкова, тьютор

Использование массажера Су-Джок на уроках как одной из здоровьесберегающих технологий

Здоровый образ жизни в детстве – залог здоровья на всю жизнь. Именно поэтому необходимо как можно раньше знакомить детей с его основами, укреплять здоровье не только в повседневной жизни, но и в процессе учебной деятельности. В Федеральных государственных образовательных стандартах уделяется большое внимание применению здоровьесберегающих технологий. Научные исследования доказали, что развитие речевых центров головного мозга происходит под влиянием сигналов, идущих от пальцев рук. Как говорил советский педагог В. А. Сухомлинский: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев”. Поэтому в качестве здоровьесберегающих методов можно использовать не только физкультминутки, зарядки для глаз, рук, но и применять нетрадиционные методы, к которым относится Су-Джок терапия. Это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка "су" – кисть, "джок" – стопа. Ее составляющей является своеобразный массаж с помощью массажеров, которые представляют собой пластиковый шарик с шипами и эластичные кольца, изготовленные из металлической проволоки.

Рис. Массажер Су-Джок [5]

Приемы работы с Су-Джок массажерами разнообразны: круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение спиралевидными движениями на кольцевые фаланги, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из рук в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Су-джок массаж полезно применять перед физическими и умственными нагрузками, перед выполнением письменных работ, рисования, лепки. Массаж колечком обычно начинают с большого пальца, постепенно переходя к остальным [4].

Использование массажера Су-Джок способствует повышению интереса к занятию, необходимый младшим школьникам, для которых характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению; оказывает благоприятное влияние на мелкую моторику пальцев рук, развивая речь; активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным.

Представим некоторые игры и упражнения с шариком и колечками Су-Джок для детей младшего школьного возраста (дети выполняют действия в соответствии с текстом).

Знакомство с Су-Джок шарами
Этот кругленький дружок
Называется су-джок.
Этот шарик разноцветный
Покатаем мы в руках.
Чтобы легче было думать,
Сила чтоб была в руках,
Покатаем по ладошкам
Он откроется вот так!

«Самый внимательный» – педагог предлагает ребенку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатать шарик по

Этот пальчик гриб нашёл,
Этот пальчик чистить стал,
Этот резал, этот ел,
Ну этот всё глядел *(поочередно надевая эластичное кольцо на каждый палец).*

«Мяч»
Здравствуй, мячик интересный,
(перекладываем мячик с одной руки в другую)
Для ребяток ты полезный!
Мы с тобой хотим играть,
(катаем мячик между ладоней)
Свои руки развивать.
Мы сожмем тебя немножко
И тихонько разожмем
А потом тебя подбросим,
И тихонечко потрем.

Капля раз, капля два -
Очень медленно сперва *(стучим медленно шариком о ладонь).*
А потом, потом, потом
Все бегом, бегом, бегом *(ускоряем темп).*
Мы зонты свои раскрыли *(шарик находится под ладонью),*
От дождя себя укрыли *(сжимаем шарик в ладони).*

Знакомство с колечками
Мы колечки надеваем,
Пальцы наши укрепляем.
Надеваем и снимаем,
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной!

«Шестое чувство» – ребенку нужно правильно назвать пальчик, на который надето колечко. Игру проводят с закрытыми глазами.

«Один – много» – взрослый перекатывает шарик ребенку и называет любой предмет. Ученик должен поймать мячик и отправить его обратно, назвав слово во множественном числе.

Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,

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.

«Пальчики»
Если пальчики грустят,
(сжимать и разжимать шарик в руке)
Доброты они хотят.
(гладить шариком ладонь)
Если пальчики заплачут,
(стучать шариком по ладони)
Их обидел кто-то, значит.
Наши пальцы пожалеем,
(гладить шариком ладонь)
Добротой своей согреем.

Таким образом, использование методики Су-Джок оказывает благоприятное влияние на развитие мелкой моторики пальцев рук, помогает организовать образовательную деятельность интереснее и разнообразнее, создает благоприятный психофизиологический комфорт для детей во время образовательной деятельности. Применение данного метода открывает большие возможности в формировании ценности здорового образа жизни младших школьников. Су-Джок терапию могут применять педагоги, а также родители в домашних условиях.

Список информационных источников

альчиковая гимнастика (Су-Джок). Методическая разработка по логопедии.

Об-Джок терапия в коррекционной работе с детьми с ОВЗ. Коррекционная работа.

Су-Джок терапия для детей: как превратить лечение в весёлую игру. Образовательная

4. Су-Джок терапия как одна из здоровьесберегающих технологий в повседневной работе с

трик Су-Джок массажер. URL:

https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/10/15/su-dzhok-terapiya (дата обращения: 6.02.2024);

(дата обращения: 5.02.2024);

с
к
и
х

с
а
д
о
в
,