

«Использование приемов самомассажа и су-джок-терапии в работе с детьми с ОВЗ и детьми-инвалидами»

Подготовила:
учитель-логопед
МДОБУ «Детский сад № 21»
Власюк Оксана Станиславовна

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»

В. А. Сухомлинский

Как известно, массаж – это мощный биологический стимулятор, воздействующий на функции кожи, уровень снабжения организма кислородом и питательными веществами. Су-Джок тренажёры – это шарики, включающие в себя две кольцевые пружины. Сами шарики, и колечки используются при пальчиковой гимнастике. С помощью шаров – «ёжиков» 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 психоречевому развитию.

Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

Что же такое Су-Джок терапия?

Метод терапии Су-Джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Су-Джок — это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность.

Разработал это направление корейский профессор Пак Чжэ Ву (Park Jae Woo, академик IAS (Berlin, президент Корейского института Су-Джок, президент международной ассоциации врачей Су-Джок (Лондон, 1991г.) ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

В чем же заключается это пособие?

Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги - по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела.

Это сходство наглядно можно представить, рассмотрев собственную кисть. Максимально отставленный большой палец — это голова, мизинец и указательный пальцы - руки, а средний и безымянный - ноги.

Возвышение ладонной поверхности, расположенное под большим пальцем, - грудная клетка, остальная ее часть - брюшная полость. Тыльная сторона кисти - спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам, - позвоночник.

Так занимаясь с этим удивительным массажером, мы можем решить несколько задач одновременно:

- + Воздействовать на биологически активные точки организма.
- + Стимулировать речевые зоны коры головного мозга;
- + Лечение внутренних органов, нормализация работы организма в целом.
- + Развивать мелкую моторику рук;
- + Автоматизировать звуки;
- + Развивать память, внимание;
- + Развивать связную речь;
- + Совершенствовать навыки пространственной ориентации;
- + Развивать лексико-грамматические категории.

Что представляет собой этот чудо массажер?

Массажер «Ёжик» или «Каштан» — это полое сферическое изделие из пластмассы с шипиками на внешней поверхности. Изделие состоит из двух полусфер, которые открываются, как коробочка. Внутри полости может находиться массажер для пальцев рук – от одного до трех пружинных колечек.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома самими родителями.

«Этот кругленький дружок называется Су-Джок»

Попробуйте покатайте его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и легкое покалывание. Его 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.

Способы и упражнения для использования массажёра:

1. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперёд-назад.
2. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая шарик по ладоням.
3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).
4. Держа шарик подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4-6 раз).
5. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).
6. Подкиньте шарик двумя руками на высоту 20-30 см и поймайте его.
7. Зажмите шарик между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4-6 раз).
8. Перекладывайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности. Сделать занятия более разнообразными и интересными помогает художественное слово. И массаж становится не скучным. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки, заучивает стихи и рассказывает их сам.

Можно предложить ребёнку поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, произнося стихотворный текст пальчиковой гимнастики:

Этот пальчик гриб нашёл (на большой палец),

Этот пальчик чистить стал (указательный),

Этот резал (средний), этот ел (безымянный),

Ну, а этот всё глядел (мизинец).

Совершенствование лексико-грамматических категорий.

Упражнение «Один-много». Педагог катит «Каштан» по столу ребёнку, называя предмет в единственном числе. Ребёнок, поймав ладонью массажёр, откатывает его назад, называя существительное во множественном числе. Аналогично проводятся упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот» и т. п.

Совершенствование навыков пространственной ориентации, развитие внимания, памяти.

Например:

Дети выполняют инструкцию взрослого: надеть колечко на мизинец правой (левой) руки и т. д. Ребёнок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, он должен назвать, на какой палец одето колечко.

«Ёжик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек.

По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит. (Катаем шарик между ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегают туда-сюда, мне щекотно, да, да, да. (движения шариком по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь! (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)

При использовании Су – Джок шаров для развития памяти и внимания дети выполняют такие инструкции: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т. д. ; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

При проведении звукового анализа слов используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый. По заданию логопеда ребенок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов.

Например:

«На столе коробка, по инструкции логопеда ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик - в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки; затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого».

Это лишь некоторые примеры использования су–джок массажера в нашей работе.

Достоинствами Су-Джок терапии являются:

- 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 и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Так как на руках и стопах есть проекции всех органов и частей тела, то методика Су-Джок применима для лечения всего организма.

- 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).

Таким образом, Су-Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, специальными массажными шариками.

«Самомассаж»

Под воздействием несложных массажных упражнений достигается нормализация мышечного тонуса, происходит стимуляция тактильных ощущений, а также под воздействием импульсов, идущих в коре головного мозга от двигательных зон к речевым зонам, более благотворно развивается речевая функция.

Самомассаж может проводиться детьми после утренней гимнастики, дневного сна. Самомассаж может быть включён в занятие. Перед выполнением приемов самомассажа дети должны принять спокойную, расслабленную позу. Они могут сидеть на стульчиках или находиться в положении лежа (например, в кроватках после дневного сна).

Использование самомассажа полезно по нескольким причинам:

1. Можно проводить не только индивидуально, но и фронтально с группой детей одновременно.
2. Можно использовать многократно в течение дня, включая его в различные режимные моменты в условиях дошкольного учреждения.
3. Можно использовать без специального медицинского образования.

Правила:

1. Длительность одного сеанса может составлять 5-10 минут.
2. Каждое движение в среднем выполняется 4-6 раз.

Обучая детей самомассажу, педагог показывает каждый приём на себе и комментирует его. Дети выполняют массажный приём самостоятельно, вначале при наличии зрительного контроля, а затем и без него. Когда приёмы будут освоены детьми, возможно проведение движений под стихотворный текст или тихую музыку. Процедура самомассажа проводится в игровой форме.

Приемы самомассажа:

Самомассаж мышц головы и шеи

1. «Я хороший». Расположить ладони обеих рук на области головы, ближе ко лбу, соединив пальцы в центре, и затем провести ладонями по волосам, опускаясь вниз через уши и боковые поверхности шеи к плечам. Движения рук должны быть одновременными, медленными, поглаживающими.

Самомассаж мышц лица

1. «Рисуем дорожки». Движение пальцев от середины лба к вискам.
2. «Рисуем яблочки». Круговые движения пальцев от середины лба к вискам.
3. «Пальцевой душ». Легкое постукивание или похлопывание кончиками пальцев по лбу.
4. «Рисуем брови». Проводить по бровям от переносицы к вискам каждым пальцем поочередно: указательным, средним, безымянным и мизинцем.
5. «Нарисуем усы». Движение указательными и средними пальцами от середины верхней губы к углам рта .
6. «Погладим подбородок». Тыльной поверхностью пальцев поглаживать от середины подбородка к ушам.
7. «Расческа». Поглаживание губ зубами.
8. «Пальцевой душ». Набрать воздух под верхнюю губу и легко постукивать по ней кончиками пальцев, проделать то же самое движение, набрав воздух под нижнюю губу.
9. «Умыли личико». Ладонями обеих рук производить легкие поглаживающие движения от середины лба вниз по щекам к подбородку.

Массаж рук и пальцев рук

Массаж указательных пальцев – активизация речевых зон.

Мизинец левой руки – прямой массаж сердца, укрепление сердечной мускулатуры.

- Пальчиковая гимнастика «**Котенок**» (с прищепкой) -

При произнесении каждого слова дети «кусают» прищепками пальчики, начиная с указательного в прямом и обратном направлении со сменой рук.

Кусается сильно котенок глупыш,
Он думает: это не палец, амышь,
Но я же играю с тобою, малыш,
А будешь кусаться – скажу тебе: «Кыш!»
Прищепка «кусает» каждый палец.
Логопед. - Наигрался котенок, посадите его отдохнуть.

И в завершении я предлагаю вам помедитировать. (проводится под спокойную музыку).

Давайте найдём своё сердце, прижмём обе руки к груди, и прислушаемся, как оно стучит: «тук, тук, тук». А теперь представьте, что у вас в груди вместо сердца кусочек ласкового солнышка. Яркий и теплый свет его разливается по телу, рукам, ногам. Его столько, что он уже не вмещается в нас. Давайте улыбнёмся и подарим друг другу немного света и тепла своего сердца.

Спасибо за внимание!

Список использованной литературы:

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально-ориентированный подход Школа здоровья. 2000г. Т. 7. №2. С. 21 – 28.
2. Дунаевская, Ю. Л. К анализу проблемы изучения здоровьесберегающих технологий в работе с детьми с нарушением речи: [дошкольники] / Ю. Л. Дунаевская // Медико-психолого-педагогическая реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья дефектол. фак. ЯГПУ. – Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2005.
3. «Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду: примерные планы и конспекты занятий»/ под ред. Т. С. Яковлевой. – М. : Школьная Пресса, 2007
4. Картухина, Г. Н. Организация развивающего пространства в условиях интегрированного воспитания детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья // Методист. – 2008.