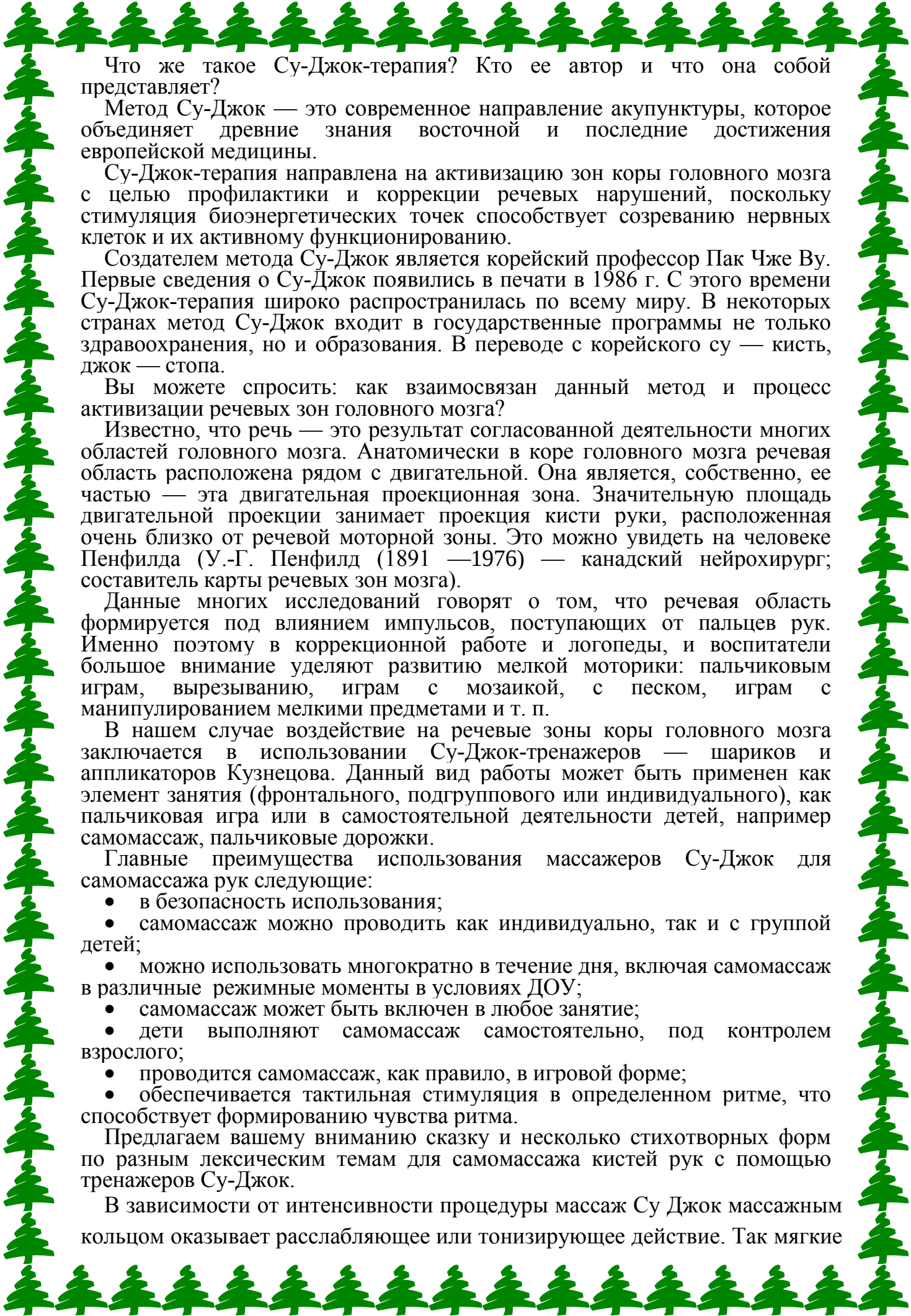


**Су-джок-
терапия
в стихах**



Что же такое Су-Джок-терапия? Кто ее автор и что она собой представляет?

Метод Су-Джок — это современное направление акупунктуры, которое объединяет древние знания восточной и последние достижения европейской медицины.

Су-Джок-терапия направлена на активизацию зон коры головного мозга с целью профилактики и коррекции речевых нарушений, поскольку стимуляция биоэнергетических точек способствует созреванию нервных клеток и их активному функционированию.

Создателем метода Су-Джок является корейский профессор Пак Чже Ву. Первые сведения о Су-Джок появились в печати в 1986 г. С этого времени Су-Джок-терапия широко распространилась по всему миру. В некоторых странах метод Су-Джок входит в государственные программы не только здравоохранения, но и образования. В переводе с корейского су — кисть, джок — стопа.

Вы можете спросить: как взаимосвязан данный метод и процесс активизации речевых зон головного мозга?

Известно, что речь — это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Анатомически в коре головного мозга речевая область расположена рядом с двигательной. Она является, собственно, ее частью — эта двигательная проекционная зона. Значительную площадь двигательной проекции занимает проекция кисти руки, расположенная очень близко от речевой моторной зоны. Это можно увидеть на человеке Пенфилда (У.-Г. Пенфилд (1891 —1976) — канадский нейрохирург; составитель карты речевых зон мозга).

Данные многих исследований говорят о том, что речевая область формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Именно поэтому в коррекционной работе и логопеды, и воспитатели большое внимание уделяют развитию мелкой моторики: пальчиковым играм, вырезыванию, играм с мозаикой, с песком, играм с манипулированием мелкими предметами и т. п.

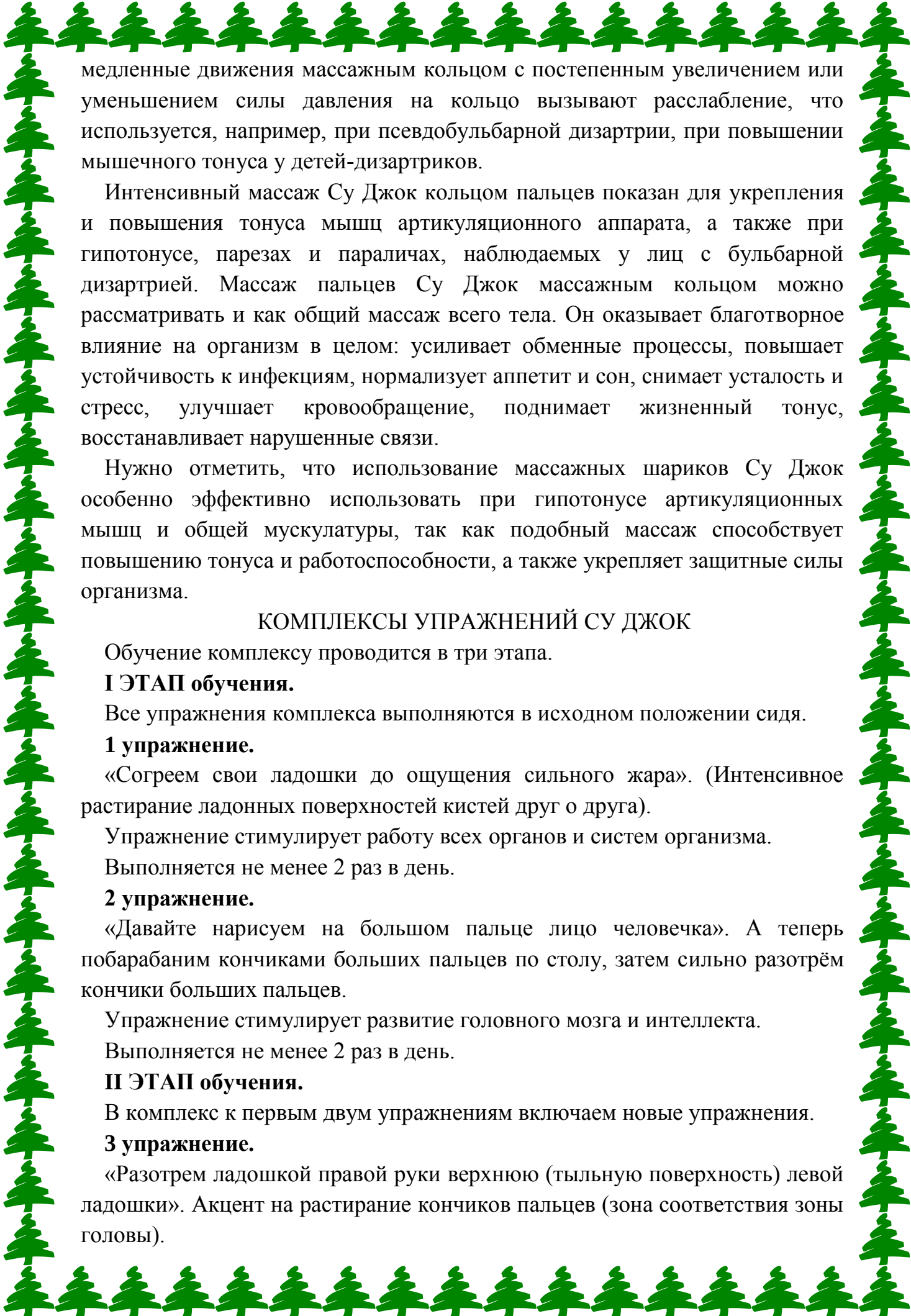
В нашем случае воздействие на речевые зоны коры головного мозга заключается в использовании Су-Джок-тренажеров — шариков и аппликаторов Кузнецова. Данный вид работы может быть применен как элемент занятия (фронтального, подгруппового или индивидуального), как пальчиковая игра или в самостоятельной деятельности детей, например самомассаж, пальчиковые дорожки.

Главные преимущества использования массажеров Су-Джок для самомассажа рук следующие:

- в безопасность использования;
- самомассаж можно проводить как индивидуально, так и с группой детей;
- можно использовать многократно в течение дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;
- самомассаж может быть включен в любое занятие;
- дети выполняют самомассаж самостоятельно, под контролем взрослого;
- проводится самомассаж, как правило, в игровой форме;
- обеспечивается тактильная стимуляция в определенном ритме, что способствует формированию чувства ритма.

Предлагаем вашему вниманию сказку и несколько стихотворных форм по разным лексическим темам для самомассажа кистей рук с помощью тренажеров Су-Джок.

В зависимости от интенсивности процедуры массаж Су Джок массажным кольцом оказывает расслабляющее или тонизирующее действие. Так мягкие



медленные движения массажным кольцом с постепенным увеличением или уменьшением силы давления на кольцо вызывают расслабление, что используется, например, при псевдобульбарной дизартрии, при повышении мышечного тонуса у детей-дизартриков.

Интенсивный массаж Су Джок кольцом пальцев показан для укрепления и повышения тонуса мышц артикуляционного аппарата, а также при гипотонусе, парезах и параличах, наблюдаемых у лиц с бульбарной дизартрией. Массаж пальцев Су Джок массажным кольцом можно рассматривать и как общий массаж всего тела. Он оказывает благотворное влияние на организм в целом: усиливает обменные процессы, повышает устойчивость к инфекциям, нормализует аппетит и сон, снимает усталость и стресс, улучшает кровообращение, поднимает жизненный тонус, восстанавливает нарушенные связи.

Нужно отметить, что использование массажных шариков Су Джок особенно эффективно использовать при гипотонусе артикуляционных мышц и общей мускулатуры, так как подобный массаж способствует повышению тонуса и работоспособности, а также укрепляет защитные силы организма.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ СУ ДЖОК

Обучение комплексу проводится в три этапа.

I ЭТАП обучения.

Все упражнения комплекса выполняются в исходном положении сидя.

1 упражнение.

«Согреем свои ладошки до ощущения сильного жара». (Интенсивное растирание ладонных поверхностей кистей друг о друга).

Упражнение стимулирует работу всех органов и систем организма.

Выполняется не менее 2 раз в день.

2 упражнение.

«Давайте нарисуем на большом пальце лицо человечка». А теперь побарабаним кончиками больших пальцев по столу, затем сильно разотрём кончики больших пальцев.

Упражнение стимулирует развитие головного мозга и интеллекта.

Выполняется не менее 2 раз в день.

II ЭТАП обучения.

В комплекс к первым двум упражнениям включаем новые упражнения.

3 упражнение.

«Разотрем ладошкой правой руки верхнюю (тыльную поверхность) левой ладошки». Акцент на растирание кончиков пальцев (зона соответствия зоны головы).

Выполняется не менее одного раза в день.

III ЭТАП обучения.

В комплекс к первым трём упражнениям включаем новые упражнения.

4 упражнение.

Выполняется с помощью специального массажного шарика.

Массируем все зоны и точки соответствия на ладонных поверхностях кистей.

Выполняется не менее 1 раза в день.

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ СУ ДЖОК.

Самая распространенная игра - «Сорока – белобока».

Сорока белобока кашу варила, деток кормила. - *(Катаем массажный шарик по ладошке руки.)*

Первого накормила, - *(Берем колечко, которое находится внутри шарика, и надеваем на большой палец. Спускаемся вниз, по пальцу и поднимаемся.)*

Второго накормила, - *(Переходим на указательный палец и массируем его, так же как и предыдущий.)*

Третьего накормила, - *(Переходим на средний палец.)*

Четвертого накормила, - *(Переходим на безымянный палец.)*

А вот пятого кормить не стала. – *(Переходим на мизинец.)*

Ведь он дрова не рубил, – *(Начинаем сначала с большого пальца.)*

Печку не топил, - *(И продолжаем с каждым по очереди...)*

Воду не носил,

Кашу не варил,

На стол не накрывал,

Вот и остался голодным – голодным – голодным. – *(Убираем кольцо и берем шарик, быстро катая по ладошке.)*

Пальчиковая игра «Черепашка» (у детей в руках Су Джок).

"Шла большая черепаха

И кусала всех от страха,

(Дети катают Су Джок между ладоней)

Кусь, кусь, кусь, кусь,

(Су Джок шарик сдвигают поочередно между большим пальцем и остальными пальцами руки. Упражнение проделывают сначала правой рукой, затем – левой.)

Никого я не боюсь"

(Дети катают шарик между ладонями.)



Пальчиковая игра «Ёжик».

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

На клубочек ты похож.

(Дети катают шарик между ладонями.)

На спине иголки

(Массажные движения большого пальца.)

Очень-очень колкие.

(Массажные движения указательного пальца.)

Хоть и ростом ёжик мал,

(Массажные движения среднего пальца.)

Нам колючки показал,

(Массажные движения безымянного пальца.)

А колючки тоже

(Массажные движения мизинца.)

На ежа похожи.

(Дети катают су джок между ладонями.)

Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»

- Мальчик-пальчик,

Где ты был?

(Надеваем кольцо су джок на большой палец.)

- С этим братцем в лес ходил,

(Надеваем кольцо су джок на указательный палец.)

С этим братцем щи варил,

(Надеваем кольцо су джок на средний палец.)

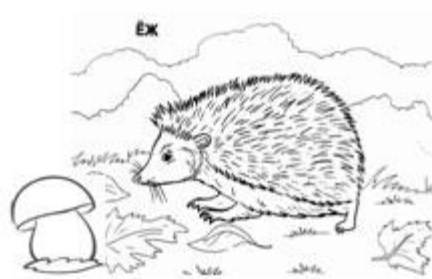
С этим братцем кашу ел,

(Надеваем кольцо су джок на безымянный палец.)

С этим братцем песни пел.

(Надеваем кольцо су джок на указательный палец.)

Сказка «Ёжик на прогулке»



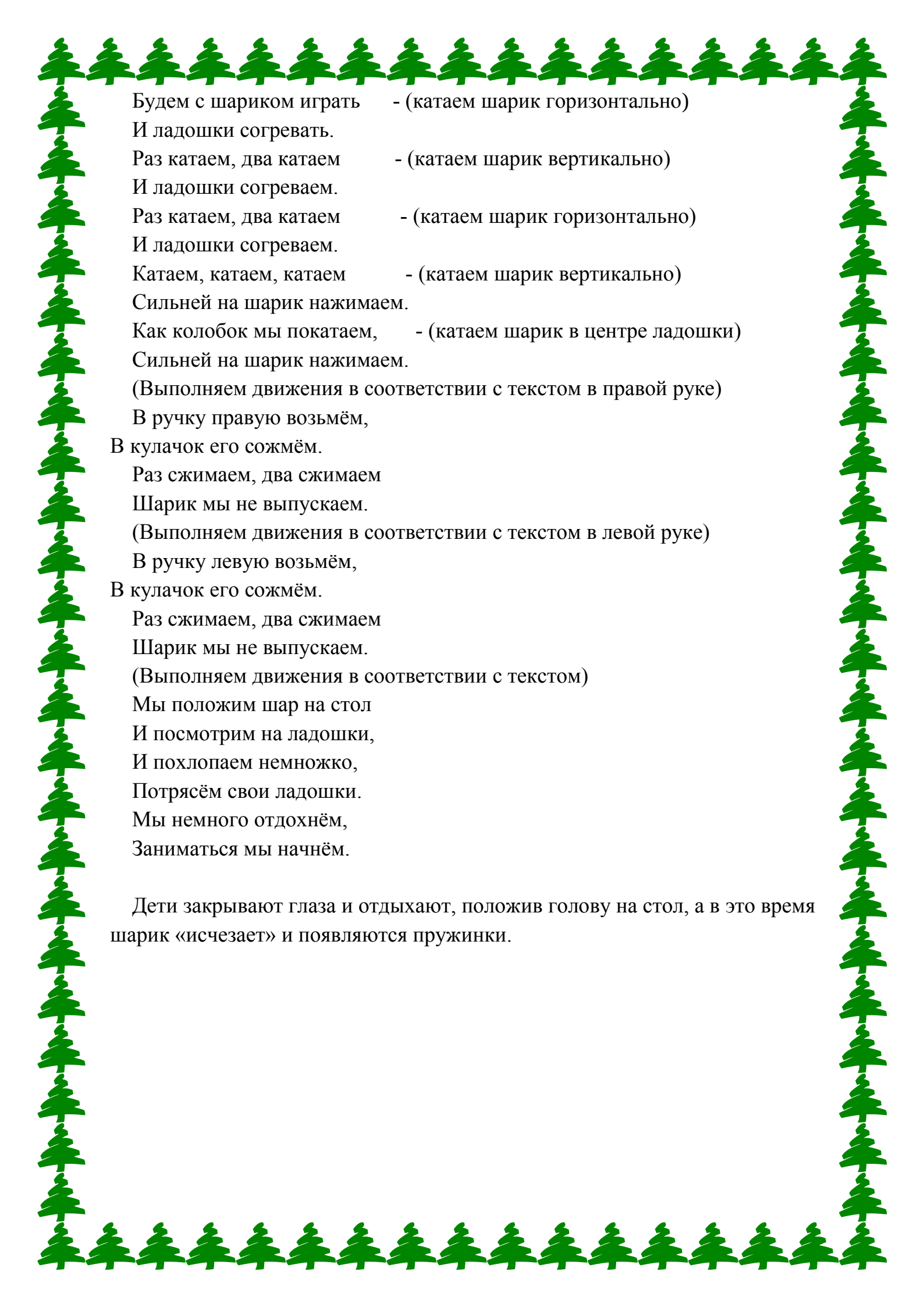
Жил - да был ежик в лесу, в своем домике- норке (зажать шарик в ладошке).

Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу. Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился-катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками) Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика). Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много: как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

Игра «Чудесный шарик»

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, - (любujeme 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)

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, 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 ручку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В ручку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

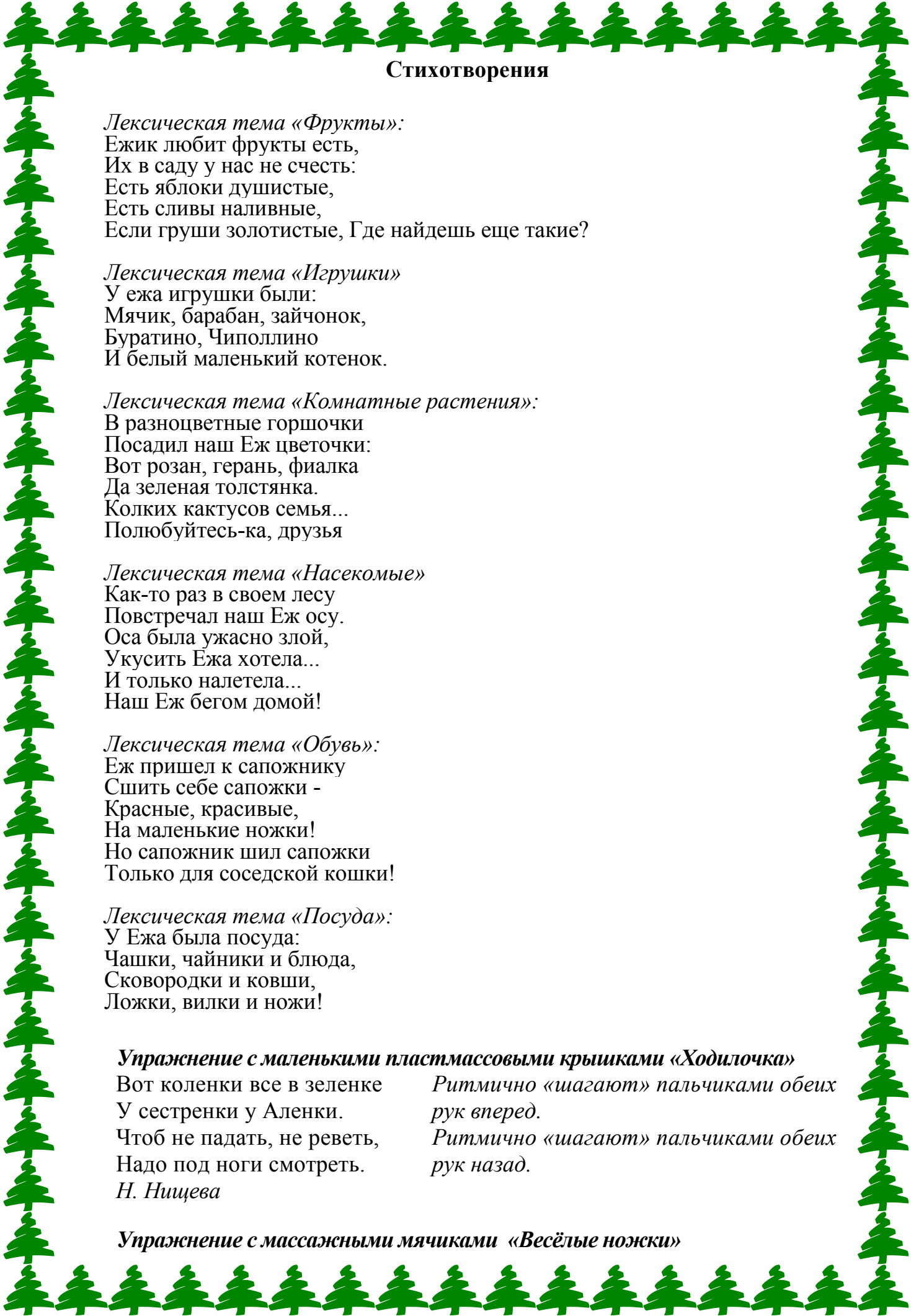
И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём,

Заниматься мы начнём.

Дети закрывают глаза и отдыхают, положив голову на стол, а в это время шарик «исчезает» и появляются пружинки.



Стихотворения

Лексическая тема «Фрукты»:

Ежик любит фрукты есть,
Их в саду у нас не счесть:
Есть яблоки душистые,
Есть сливы наливные,
Если груши золотистые, Где найдешь еще такие?

Лексическая тема «Игрушки»

У ежа игрушки были:
Мячик, барабан, зайчонок,
Буратино, Чиполлино
И белый маленький котенок.

Лексическая тема «Комнатные растения»:

В разноцветные горшочки
Посадил наш Еж цветочки:
Вот розан, герань, фиалка
Да зеленая толстянка.
Колких кактусов семья...
Полубуйтесь-ка, друзья

Лексическая тема «Насекомые»

Как-то раз в своем лесу
Повстречал наш Еж осу.
Оса была ужасно злой,
Укусить Ежа хотела...
И только налетела...
Наш Еж бегом домой!

Лексическая тема «Обувь»:

Еж пришел к сапожнику
Сшить себе сапожки -
Красные, красивые,
На маленькие ножки!
Но сапожник шил сапожки
Только для соседской кошки!

Лексическая тема «Посуда»:

У Ежа была посуда:
Чашки, чайники и блюда,
Сковородки и ковши,
Ложки, вилки и ножи!

Упражнение с маленькими пластмассовыми крышками «Ходилочка»

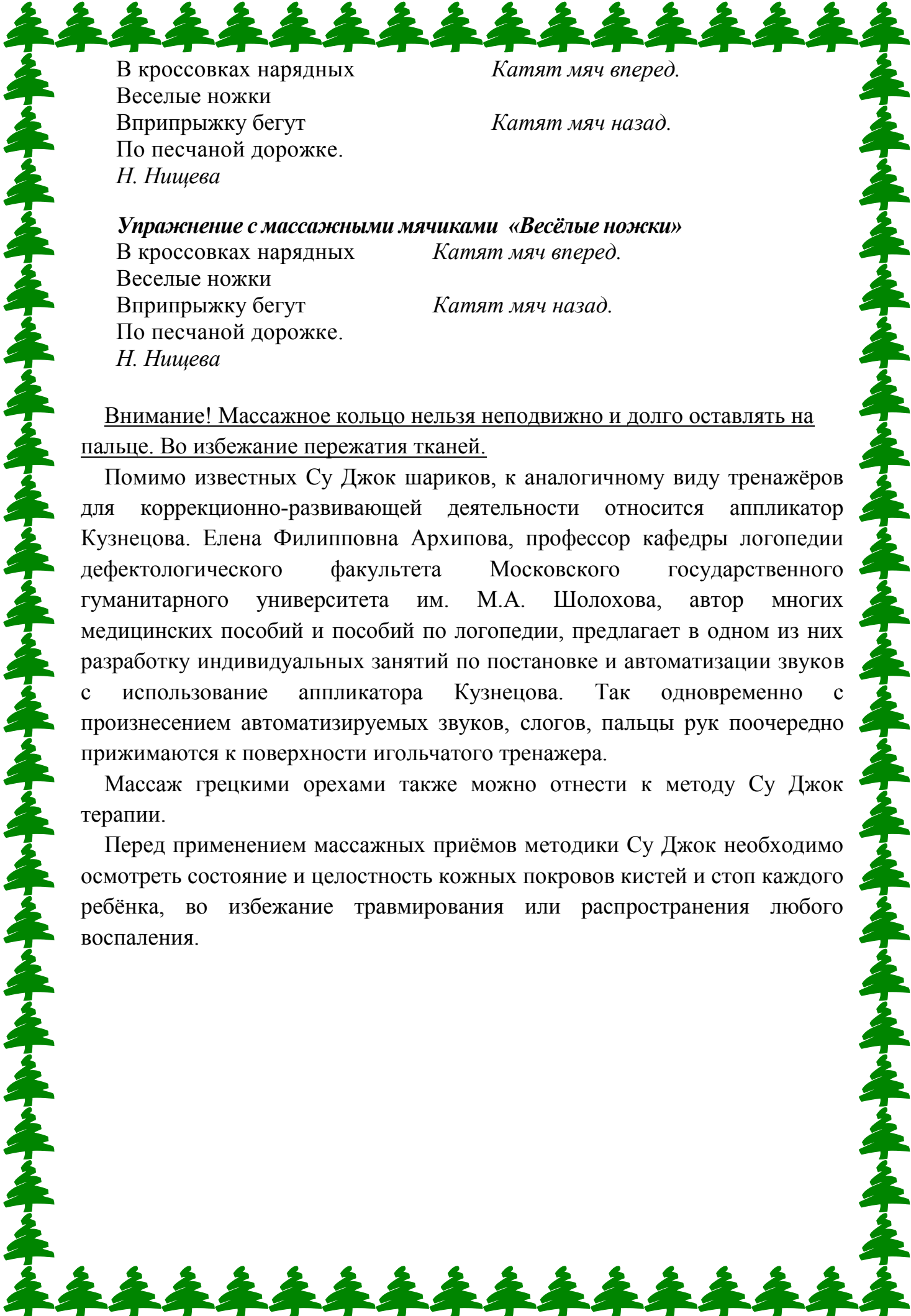
Вот коленки все в зеленке
У сестренки у Аленки.
Чтоб не падать, не реветь,
Надо под ноги смотреть.

Н. Нищева

*Ритмично «шагают» пальчиками обеих
рук вперед.*

*Ритмично «шагают» пальчиками обеих
рук назад.*

Упражнение с массажными мячиками «Весёлые ножки»



В кроссовках нарядных
Веселые ножки
Вприпрыжку бегут
По песчаной дорожке.
Н. Нищева

Катят мяч вперед.

Катят мяч назад.

Упражнение с массажными мячиками «Весёлые ножки»
В кроссовках нарядных
Веселые ножки
Вприпрыжку бегут
По песчаной дорожке.
Н. Нищева

Катят мяч вперед.

Катят мяч назад.

Внимание! Массажное кольцо нельзя неподвижно и долго оставлять на пальце. Во избежание пережатия тканей.

Помимо известных Су Джок шариков, к аналогичному виду тренажёров для коррекционно-развивающей деятельности относится аппликатор Кузнецова. Елена Филипповна Архипова, профессор кафедры логопедии дефектологического факультета Московского государственного гуманитарного университета им. М.А. Шолохова, автор многих медицинских пособий и пособий по логопедии, предлагает в одном из них разработку индивидуальных занятий по постановке и автоматизации звуков с использованием аппликатора Кузнецова. Так одновременно с произнесением автоматизируемых звуков, слогов, пальцы рук поочередно прижимаются к поверхности игольчатого тренажера.

Массаж грецкими орехами также можно отнести к методу Су Джок терапии.

Перед применением массажных приёмов методики Су Джок необходимо осмотреть состояние и целостность кожных покровов кистей и стоп каждого ребёнка, во избежание травмирования или распространения любого воспаления.