**Шарики Су Джок как игровая технология оздоровительной направленности в образовательном процессе ДОУ**.

Решая оздоровительные задачи в детских садах организуются разносторонние виды деятельности направленные на сохранение и укрепление здоровья детей:

Дыхательная гимнастика

Гимнастика для глаз

Пальчиковая гимнастика.

Корригирующая гимнастика

Упражнения на релаксацию.

Музыкальные подвижные и хороводные игры

Игры-путешествия

Спортивные досуги и развлечения

Точечный массаж

Самомассаж.

Сегодня мне хочется вам рассказать о массажных шариках Су Джок и использовании их в работе с детьми.

Для детей дошкольного возраста характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению. Использование шариков Су-Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему. Выполняя упражнения самомассажа в игровой форме, дети получают радость и хорошее настроение. Ведь игра– это не только удовольствие и радость для ребёнка, но и закрепление навыков, которыми он недавно овладел. Играя, дети познают окружающий мир, изучают цвета, форму, свойства материала и пространство,

Новизна заключается в использовании в игровой форме шариков- массажёров Су Джок с целью общего укрепления организма, улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определѐнном ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук.

Немного истории.

Несколько тысячелетий люди пытались разгадать скрытые возможности собственных рук. Это удалось ученому из Южной Кореи Паку Дже Ву. Профессор, врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК «СУ» - по-корейски - кисть, «ДЖОК» - стопа. СУ-ДЖОК является лучшим методом самопомощи. Врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-Джок .
Эффективность и простота Су — Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару.

Суть метода заключается в том, что на поверхности ладоней и стопы расположено огромное количество нервных рецепторов, скопление которых в определѐнных местах образуют так называемые биологически активные точки, которые в медицинской практике известны как рефлекторные, имеющие первичную связь с определѐнными органами и частями тела. Воздействуя на точки шариками Су - Джок происходит оздоравливание всего организма и развитие мелкой моторики рук. Развивая мелкую моторику, мы активизируем соседние зоны мозга, отвечающие за речь. А формирование речи способствует развитию мышления.

Воздействуя на эти точки, можно стимулировать не только развитие мелких мышц и речи, но и достигнуть оздоровительных эффектов для организма в целом.

«Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент.
Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанное из металлической проволоки, им можно свободно проходить по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Попробуйте покатать шарик между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое 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.

Практическая ценность игр с шариками - массажёрами Су – Джок являются:

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность — Су – Джок терапию могут использовать и педагоги, логопеды в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения – они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат и специальной подготовки.

Могут быть включены в любую образовательную деятельность

Всегда вызывают улыбку.

В результате использования игр с шариками- массажёрами Су - Джок у детей происходит:

Развитие мелкой и общей моторики

Активизация словаря

Развитие психических процессов

Развитие цветового восприятия

Закрепление счётных материалов

Развитие пространственно-временной ориентировки

Формы работы с шариками Су-Джок – самые разнообразные:

Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как с шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными -круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой, песенкой. Всё происходит в игровой форме.

Таким образом главная задача  игрового массажа Шариками Су - Джок — это сочетание весело проведенного времени и стимуляции развития организма, его защитных функций.

Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

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 стол
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.