

# **СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ, КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Н.Н. Гончаренко, воспитатель**

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №22 комбинированного вида Красносельского района Санкт-Петербурга

**Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема развития мелкой моторики у дошкольников, сохраняющая свою высокую значимость в современной педагогике. В качестве эффективного инструмента коррекционно-развивающей работы обосновывается применение инновационной здоровьесберегающей технологии – Су-Джок терапии. Раскрываются теоретические предпосылки данного метода, его ключевые принципы и дидактический потенциал. Предлагается система практических игр и упражнений с массажными шариками и эластичными кольцами, которые могут быть успешно интегрированы в образовательное пространство детского сада для активизации речевых центров, развития тактильного восприятия, улучшения координации движений пальцев и стимуляции познавательной деятельности детей.

**Ключевые слова:** мелкая моторика, Су-Джок терапия, дошкольный возраст, массажный шарик, массажное кольцо, развитие речи, здоровьесберегающие технологии, коррекционно-развивающая работа.

## **SU-JOK THERAPY AS A MEANS OF DEVELOPING FINE MOTOR SKILLS IN THE HANDS OF PRESCHOOL CHILDREN**

**N.N. Goncharenko, educator**

State budget preschool educational institution kindergarten No. 22 of combined type, Krasnoselsky district, St. Petersburg

**Annotation.** This article examines the problem of developing fine motor skills in preschool children, which remains highly relevant in modern pedagogy. The application of the innovative health-saving technology of Su-Jok therapy is substantiated as an effective tool for correctional and developmental work. The theoretical prerequisites of this method, its key principles, and didactic potential are revealed. A system of practical games and exercises with massage balls and elastic rings is proposed. These can be successfully integrated into the educational environment of a kindergarten to activate speech centers, develop tactile perception, improve finger coordination, and stimulate children's cognitive activity.

**Keywords:** fine motor skills, Su-Jok therapy, preschool age, massage ball, massage ring, speech development, health-saving technologies, correctional and developmental work.

Современные тенденции в развитии дошкольного образования акцентируют внимание на необходимости укрепления здоровья подрастающего поколения и поиске педагогических средств, способствующих гармоничному формированию личности ребенка. В этом контексте одной из приоритетных задач выступает развитие мелкой моторики рук. Исследователи (М.М. Кольцова, Пак Чжэ Ву) отмечают, что в последнее время значительно возросло количество детей с недостаточным развитием тонких движений пальцев и речи. Отчасти это связано с тем, что современный быт, насыщенный гаджетами и упрощенной одеждой (липучки, молнии), минимизирует естественную нагрузку на детские руки, вытесняя традиционные виды деятельности, такие как лепка, шнуровка или сборка мозаики [4, 5].

Под мелкой моторикой понимается слаженная деятельность нервной, мышечной и костной систем, часто при участии зрительного анализатора, направленная на выполнение точных и мелких движений кистями и пальцами. Значимость этого навыка невозможно переоценить. Ряд научных изысканий (Л.В. Антаковой-Фоминой, М.М. Кольцовой и др.) подтвердил наличие прямой взаимосвязи между степенью развития мелкой моторики и становлением речи, а также интеллектуальных способностей ребенка [3, 4]. Данный феномен объясняется анатомической близостью моторных центров, отвечающих за движения пальцев, и речевых центров (зона Брока) в коре головного мозга. Таким образом, систематическая стимуляция моторной зоны закономерно приводит к активизации и совершенствованию речевой функции.

Указанные обстоятельства, по мнению Пак Чжэ Ву и В.В. Цвыктарного, диктуют потребность в поиске новых, нетрадиционных методик, которые были бы одновременно доступными и высокоэффективными [5, 7]. Таким методом представляется Су-Джок терапия – современное направление в области немедикаментозного воздействия, которое находит все более широкое применение в педагогике. Ее интеграция в практику работы детского сада позволяет комплексно решать задачи развития мелкой моторики через увлекательную для ребенка игровую деятельность, что и обуславливает актуальность нашего исследования.

Су-Джок терапия (от корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа) – это метод саморегуляции организма, авторство которого принадлежит южнокорейскому профессору Пак Чжэ Ву [5]. Основу метода составляет система подобия, согласно которой кисти и стопы человека являются миниатюрными проекциями всего тела. В этой системе большой палец соответствует голове, указательный и мизинец – рукам, средний и безымянный – ногам, а ладонная поверхность – туловищу.

Данный принцип роднит Су-Джок с акупунктурой, однако он предлагает более безопасные и простые в применении способы воздействия.

Ключевой принцип метода заключается в следующем: при возникновении нарушения в работе какого-либо органа, в соответствующей ему зоне на кисти или стопе формируется так называемая «болевая точка». Путем стимуляции данной точки (например, массажем) можно оказывать корректирующее воздействие на проблемный орган. В педагогической деятельности используется преимущественно механическое стимулирование специальными массажерами,

которое не только производит общеукрепляющий эффект, но и интенсивно активизирует нервные окончания на руках.

В качестве основных инструментов Су-Джок терапии выступают:

**Массажный шарик.** Это полый шарик из пластика, покрытый упругими шипами. При прокатывании между ладонями и пальцами его шипы оказывают интенсивное воздействие на нервные рецепторы, усиливая кровообращение и стимулируя нервные окончания, что благотворно сказывается на мышечном тонусе и тактильной чувствительности.

**Массажное эластичное кольцо.** Оно предназначено для массажа пальцев рук. Воспитанник поочередно прокатывает кольцо по каждому пальцу от основания к ногтю и обратно. Это действие не только стимулирует рефлекторные зоны всех органов, но и способствует развитию силы и ловкости пальцев.

Применение этих незамысловатых инструментов в работе с детьми позволяет не только развивать мелкую моторику, но и опосредованно оздоравливать весь организм, что полностью соответствует принципам здоровьесберегающих технологий, закрепленных в ФГОС ДО [1].

Как уже отмечалось, развитие мелкой моторики и речи дошкольника тесно взаимосвязаны. Физиологический механизм данной связи был детально исследован М.М. Кольцовой, которая в своих экспериментах установила, что целенаправленная тренировка движений пальцев рук не просто активизирует речь, но и делает ее более развитой, плавной и осмысленной [4]. Это происходит благодаря тому, что двигательные импульсы от пальцев стимулируют созревание ЦНС и инициируют развитие речевой функции.

Помимо речи, развитие мелкой моторики оказывает непосредственное влияние на:

**Мышление:** выполняя точные движения, дошкольник учится анализировать, сравнивать, устанавливать причинно-следственные связи (например, для прокатывания кольца требуется скоординировать усилие и траекторию).

**Память:** тактильные ощущения и мышечная память способствуют лучшему запоминанию информации. Упражнения, сопровождаемые стихами, развивают слуховую и двигательную память.

**Внимание:** манипуляции с мелкими предметами требуют высокой концентрации и устойчивости внимания.

**Воображение и творческие способности:** в игре шарик может превратиться в ежика, яблоко или солнце, что стимулирует фантазию ребенка.

**Тактильную чувствительность:** разнообразная поверхность массажеров обогащает сенсорный опыт, являясь основой для развития восприятия.

Таким образом, целенаправленная работа по развитию мелкой моторики с использованием Су-Джок терапии представляет собой мощный инструмент комплексного развития дошкольника, затрагивающий его речевую, интеллектуальную и эмоционально-волевую сферы [3, 6].

Для успешной интеграции Су-Джок терапии в образовательный процесс ДОУ необходимо соблюдение ряда условий:

Систематичность и последовательность. Занятия должны быть регулярными, а сложность упражнений – возрастать постепенно, с учетом возрастных особенностей детей.

Добровольность и положительный настрой. Важно создать благоприятную атмосферу, заинтересовать воспитанника и исключить принуждение.

Безопасность. Необходим постоянный контроль со стороны взрослого за правильностью выполнения упражнений и целостностью инвентаря.

Интеграция в различные виды деятельности. Упражнения можно включать в занятия по развитию речи, математике, окружающему миру, использовать в качестве физкультминуток или элементов гимнастики после сна.

Представленная методика, была внедрена и реализована в нашей группе начиная с младшего возраста. Работа строилась на принципах ежедневности и интеграции в образовательный процесс. Были использованы три основных формата: Утренний круг (5-7 минут): Ежедневная «пальчиковая разминка» с Су-Джок шарами. Тематические игровые сеансы.

Работа началась в младшей группе со знакомства детей с массажером, изучили свойства шарика (сжатие, прокатывание по ладони, столу). Выполняли простейшие игровые упражнения: «Спрячь ежика от дождя» (попытка скрыть шарик в ладошках.), «Скати с горки» (по наклонной поверхности), «Найди такой же шарик» (зрительное сопоставление).

Затем немного усложнили упражнения с массажным шариком  
«Прогулка ежика»: прокатывание шарика по руке от кончиков пальцев до локтя.  
«Покрути шарик»: выполнение круговых движений, зажав шарик между ладонями.  
«Следы ежика»: надавливание подушечками пальцев на шипы шарика.  
Массаж ладоней шариком: «Рисуем круг» (круговые движения между ладонями), «Гладим ежика» (прокатывание с разной силой нажима), «Точечный массаж» (надавливание подушечками пальцев на каждый шип).

После этого приступили к освоению кольца: «Волшебное колечко для каждого пальчика» (поочередное надевание с названием пальца), «Поднимемся на лифте» (медленное прокатывание от основания пальца к ногтю и обратно).

Массажный шарик мы использовали и на занятия таких как ФЭМП, развитие речи и ознакомление с окружающим миром: «Счетные паузы» (сколько раз сжал шарик?), «Четвертый лишний» (найти шарик другого цвета/размера), «Выложи цифру/геометрическую фигуру» из колец. «Счетный ежик»: счет шипов на шарике или количество ударов об пол. «Геометрические фигуры»: выкладывание контуров

фигур из массажных колец. «Найди такой же»: опознание шарика на ощупь в мешочке. «Цветные шарики»: сортировка по цвету.

Для развития речи использовали рекомендации из учебно-методического пособия (В.М. Акименко, А.В. Ястребовой) [2]:

«Раздели слова на слоги»: прокатывание кольца на каждый слог в слове. «Слоговичок» (ударить шариком об пол на каждый слог в слове), «Расскажи, где ежик» (шарик прокатывается по частям тела), «Сочини историю про ежика» (шарик как герой повествования), «Звуковая дорожка» (прокатывать шарик по нарисованной траектории, произнося автоматизируемый звук). «Одень колечко»: поочередное надевание кольца на каждый палец со стихотворным сопровождением. «Колечко-бегунок»: быстрое перемещение кольца между разными парами пальцев. «Живая природа» (шарик – яблоко/солнце/колобок, кольцо – гнездо/кольцо для клюва), «Части тела» (массаж пальца, соответствующего названной части тела по системе Су-Джок).

В старшем возрасте массажный шарик можно использовать самостоятельно придумывая упражнения детьми. В сюжетно-ролевых играх (шарик – «продукт» в магазине, «лекарство» в больнице).

Создание простых комбинаций с шариками под музыку, развивает чувство ритма. Уже через 2 месяца регулярных занятий были отмечены первые положительные сдвиги:

Повышение мотивации и снижение тревожности: Процедура массажа с шариками стала для детей приятным ритуалом, который помогал настроиться на работу. В процессе совместных игр у детей, особенно с речевыми трудностями, спонтанно возникали простые диалоги, просьбы, комментарии к действиям. Упражнение «Расскажи, где ежик» обогатило пассивный и активный словарь предложениями и названиями частей тела.

Таким образом, можно сделать вывод, что проведенный анализ позволяет утверждать о высокой эффективности Су-Джок терапии как средства развития мелкой моторики у дошкольников. Этот метод является инновационным, доступным и безопасным. Его интеграция в образовательный процесс ДОО способствует комплексному развитию дошкольника, подготавливая его к успешному обучению в школе и гармоничной адаптации в современном мире. игровая форма метода обеспечивают его устойчивое включение в практику работы педагогов, логопедов и психологов дошкольных учреждений.

### **Список источников**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования: утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 // Официальный интернет-портал правовой информации. - URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 15.10.2023).
2. Акименко, В. М. Новые педагогические технологии: учебно-методическое пособие / В. М. Акименко. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2019. - 105 с.
3. Антакова-Фомина, Л. В. Стимуляция речи у детей раннего возраста путём тренировки движений пальцев рук / Л. В. Антакова-Фомина // Современные

проблемы педагогики и психологии: сборник статей по материалам VII Международной научно-практической конференции. - Москва: Издательство «Спутник+», 2020. - С. 45-52.

4. Кольцова, М. М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка / М. М. Кольцова. - Москва: Педагогика, 2019. - 144 с.

5. Рада, В. М. Су-Джок технология как средство развития речи дошкольников / В. М. Рада // Ребенок-дошкольник в современном образовательном пространстве: материалы межвузовской студенческой научно-практической конференции, Липецк, 27 мая 2022 года. – Липецк: Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, 2022. – С. 46-49.

6. Савина, Л. П. Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников: пособие для родителей и педагогов / Л. П. Савина. - Москва: АСТ, 2019. - 48 с.

7. Ястребова, А. В. Комплекс занятий по развитию речи у детей с общим недоразвитием речи / А. В. Ястребова, О. И. Ларионова. - Москва: Аркти, 2018. - 160 с.