

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 Броха) 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 оздоровливать 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 называнием пальца), «Поднимемся на лифте» (медленное прокатывание от основания пальца к ногтю и обратно).

Массажный шарик мы использовали и на занятиях 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. «Слогочек» (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 предлогами 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 ДОУ 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.