

Волкова Татьяна Владимировна

студентка

Научный руководитель

Козина Ирина Борисовна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»

г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ В РАЗВИТИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ И ГРАФИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье рассматриваются теоретические аспекты эффективности применения технологии су-джок терапия для развития мелкой моторики и графических навыков у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Анализ теоретических источников дает представление того, как применение в своей работе специальных массажеров в виде шариков и колец может благоприятно воздействовать на укрепление мышц пальцев и кистей рук, улучшению координации движений и тактильной чувствительности. Исследование может применяться в работе учителями-дефектологами, логопедами, воспитателями коррекционных групп и родителями детей, имеющими особые образовательные потребности.*

***Ключевые слова:** су-джок терапия, задержка психического развития, старший дошкольный возраст, мелкая моторика, графические навыки.*

В современном обществе большое внимание уделяется развитию и воспитанию детей, а в особенности – детям с ограниченными возможностями здоровья и диагнозом задержка психического развития. Изучая данный вопрос, мы познакомились с различными популярными технологиями и эффективными методами работы с детьми данной категории. Одной из них стала – су-джок терапия.

Су-джок терапия – это современный метод лечения и профилактики различных заболеваний, который основан на воздействии его на биологически активные точки рук и ног ребенка. Данная методика была разработана и введена в жизнь южнокорейским профессором Пак Чже Ву, благодаря своей эффективности он получил широкую всемирную известность.

В проведении данной терапии помощниками выступают специальные маленькие массажеры в виде шариков и железных пружиннок-колечек, которые воздействуя на точки рук и ног дают положительный результат в развитии графических навыков и мелкой моторики ребенка в целом. Также работа с шариками дает положительное воздействие на кровообращение, стимулирует работу внутренних органов и систем человека.

Мелкой моторикой называют способность человека выполнять различные мелкие и четкие движения пальцами и кистями рук. Часто, мы сталкиваемся с тем, что для детей с задержкой психического развития вызывает сложность в выполнении повседневных задач, а уж тем более сложной задачей выступает – обучение детей с ЗПР письму.

Су-джок терапия помогает развивать мелкую моторику путём воздействия на биологически активные точки на пальцах и ладонях. Массажёр в виде шарика или кольца можно катать по поверхности ладони, перекатывать между пальцами, сжимать и разжимать в руке. При выполнении упражнений у ребят укрепляются мышцы пальцев рук, улучшается координация и гибкость пальчиков.

При формировании графических навыков хорошим помощником служит технология су-джок, она способствует развитию тактильной чувствительности и служит помощником при формировании графических навыков. Все это помогает ребятам с диагнозом задержка психического развития научиться ощущать размер и форму предмета, что в будущем поможет лучше адаптироваться ребенку в окружающем мире.

Изучая теоретические источники, мы выделили следующее определение М.М. Бузруких, что *графический навык* – это определенное привычное ребёнку положение и движение пишущей руки, которое позволяет изображать

письменные знаки и их соединять [8] У детей с ЗПР их формирование вызывает трудность из-за недостаточного развития мелкой моторики.

Технология су-джок может стать помощником при проведении занятий в детском саду, разнообразить их. Данную терапию можно применять перед упражнениями, подразумевающими развитие графических навыков, к примеру написания букв, слогов и слов. Также в качестве примера можно выделить задания по примеру: обводим по контуру предметы на бумаге при помощи шариков или колец. Данные упражнения помогают ребенку с ЗПР лучше контролировать движения своей руки, а также формировать правильные графические образы, что пригодится ему в школьном обучении.

Также можно использовать массажеры для рисования линий, кругов, квадратов и подобных геометрических фигур, что в дальнейшем поспособствует развитию координации движений, глазомера и пространственного восприятия.

В.А. Сухомлинский утверждал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Ученые в наши дни отмечают, что уровень развития психических процессов и уровень сформированности мелкой моторики рук находятся в неразрывной связи и зависят друг от друга.

Проблема нарушения мелкой моторики и графических навыков в наше время становится все более актуальной, мы отмечаем, что уровень графомоторных навыков детей с ЗПР значительно снижен и отстает от возрастных норм [4].

Изучая данный вопрос, мы провели обследование мелкой моторики детей имеющих диагноз ЗПР обучающихся в МБДОУ «Детский сад №25 «Жемчужинка». В эксперименте приняло участие 10 детей. Задания для определения степени развития графических навыков были следующими: штриховка предметов, копирование рисунка, завязывание узелка. При анализе работ у всех детей были выявлены нарушения мелкой моторики рук. Задание штриховка предметов показало, что у ребят недостаточная сила нажима на карандаш, они не видят контур рисунка, выходят или не доходят до границы. Копирование рисунка показало низкие результаты, рисунки были сильно уменьшены, множество элементов не совпадало с заданным образцом. Задание завязать узел также вызвало большие

сложности у детей, не хватило точности и скоординированности мелкой моторики пальцев рук.

Поэтому для развития мелкой моторики и графических навыков у детей с задержкой психического развития мы решили использовать массажёры «Чудо-ёжик» в виде шариков с металлическими кольцами.

В коррекционной работе с детьми, имеющими диагноз – задержка психического развития мы активно решили применять различные упражнения для развития мелкой моторики рук, ориентировке на листе бумаги/ в пространстве и зрительно-моторной координации.

В работе с детьми, технологию су-джок мы применяли следующим образом:

Для начала детей познакомили с массажером, произвели массаж кистей и стоп. Для этого массажер прокатывается по поверхности рук и ног, оказывая благоприятное воздействие на активные точки. Тем самым разгоняет кровь и улучшает кровообращение, а также снятие мышечного напряжения.

Следующим этапом выступило изучение определенных точек на теле. Ребята надавливали шариком или пальцем на нужные очки, что помогало снять боль и напряжение, улучшить самочувствие и концентрацию внимания.

Далее прокатывали шарики между ладонями, производили давление на активные точки. Данное упражнение стимулирует работу внутренних органов и развивает мелкую моторику.

Следом учили ребят аккуратно сжимать шарики в ладони. Колючие шарики сжимаются в кулаке, это помогает укреплять мышцы и снимать мышечное напряжение.

Самомассаж. Он является важным этапом работы с су-джок, проводится при помощи шариков или пальцев рук. Ребенок самостоятельно воздействует на активные точки, тем самым улучшая самочувствие и снимает напряжение.

Пальчиковая гимнастика. Проводится с целью укрепления мышц и улучшения координации. Обычно включают такие упражнения: сгибание и разгибание пальцев, вращение кистей, проглаживание каждого пальчика и т. д.

Упражнения на дыхание. Также воздействуют на улучшение кровообращения, помогают организму насытиться кислородом. Можно проводить при помощи шариков или других предметов.

Далее включаются задания на прокатывание шариков су-джок по различным поверхностям, таким как: стол, пол. Такие действия с шариками стимулируют нервные окончания и развивают тактильные ощущения.

При помощи эластичных колец укрепляются мышцы пальцев рук и кистей, снимается напряжение. Кольца надеваются на каждый палец в отдельности и снимаются сразу же. Массаж происходит за счет прокатывания его по пальцу.

И таким образом, при помощи су-джок терапии мышцы рук ребенка готовятся к переходу на более высокий уровень активности. Занятия с использованием су-джок дают положительный результат, а также повышают физическое и умственное развитие у воспитанников.

Несмотря на проделанную работу, хочется отметить, что все занятия включали в себя педагогические *принципы применения су-джок терапии*: важно было использование индивидуального подхода к каждому, учет индивидуальных особенностей. К каждому нужно было подобрать упражнения, соответствующие его способностям и возможностям. Этот принцип очень важен, так как помогает сделать занятия для каждого максимально эффективными и полезными.

При работе с детьми с задержкой психического развития важно использовать принцип систематичности и последовательности, только регулярные занятия помогают им закреплять ранее полученные навыки и знания и достигать результатов.

Также поддерживать интерес детей помогало разнообразие упражнений, что помогло в развитии различных аспектах мелкой моторики.

Очень важным принципом выступает сотрудничество со специалистами, которые принимают непосредственное участие в развитии ребенка, например психолог помогает разрабатывать наиболее эффективную программу занятий и отслеживает прогресс ребенка.

Принцип учета особенностей ребенка с задержкой психического развития помогает адаптировать упражнения под конкретные потребности каждого ребенка. Например, можно использовать более простые задания или предлагать больше времени на выполнение упражнений.

Ну и конечно же терпение и понимание к ребенку с диагнозом, ведь для них развитие графических навыков и мелкой моторики это сложная задача и их развитие может занять гораздо больше времени, что у норма типичных детей.

Таким образом, использование су-джок терапии в работе с детьми с задержкой психического развития помогло им улучшить координацию движений пальцев рук, что отражается на ровных четких линиях при письме. Работа в команде учителя-дефектолога и воспитателя коррекционной группы показала хорошие положительные результаты, что говорит о пользе и действенности использования су-джок терапии. Дети старшего дошкольного возраста с ЗПР стали более усидчивы, внимание более устойчивое, а время на выполнение заданий стало затрачиваться гораздо меньше, что так же говорит о пользе использования массажера «Чудо-ежик». Проведя данную работу, мы сделали вывод, что использовать су-джок терапию для развития мелкой моторики и графических навыков у детей старшего дошкольного возраста с ЗПР дает положительную динамику в развитии.

Однако перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом и специалистом по су-джок терапии, чтобы убедиться в отсутствии противопоказаний и разработать индивидуальную программу занятий.

Список литературы

1. Акименко В.М. Новые приёмы и методы работы по автоматизации звуков с использованием Су-джок терапии / В.М. Акименко // Логопед. – 2009. – №5.
2. Аммосова Н.С. Самомассаж рук при подготовке детей с речевыми нарушениями к школе: логопедический массаж / Н.С. Аммосова // Логопед. – 2014. – №6.
3. Белая А.Е. Пальчиковые игры для развития речи дошкольников / А.Е. Белая, В.И. Мирясова. – М.: АСТ, 1999.

4. Воробьёва Т.А. Мяч и речь / Т.А. Воробьёва, О.И. Крупенчук. – СПб.: Дельта, 2001.
5. Пак Ч.В. Сам себе Су-джок доктор / Ч.В. Пак. – М.: Рипол Классик, 2006.
6. Рузина М.С. Страна пальчиковых игр / М.С. Рузина. – СПб.: Кристалл, 1997.
7. Сеченов И.М. Физиология нервной системы. / И.М. Сеченов, И.П. Павлов, Н.Е. Введенский // Избранные труды. Выпуск 3. Развитие учения о мозге и нервной системе. – М.: Медгиз, 1952.
8. Филичева Т.Б. Устранение общего недоразвития речи у детей дошкольного возраста: практическое пособие / Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина. – М.: Айрис-пресс, 2004. – EDN QTNLOV