

DOI 10.36074/03.04.2020.v2.22

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СУ-ДЖОК ТЕРАПІЇ У РОБОТІ СУЧАСНОГО ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Снісар Юлія Іванівна

вихователь ДНЗ «Дзвіночок1» смт. Котельва Полтавської області
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

Ковалевська Наталія Володимирівна

кандидат педагогічних наук, доцент
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

УКРАЇНА

Постановка проблеми. Учені світу дійшли спільної думки: здоров'я людини залежить в основному від чотирьох факторів: системи охорони здоров'я (10%), генетичної спадковості (20%), стану зовнішнього середовища (20%) та способу життя (50%). На жаль, за даними аналізу наукових джерел, наприкінці дошкільного дитинства стійкі нервові розлади фіксуються приблизно в кожній п'ятій, а функціональні – у кожній третій дитини, що викликає серйозні занепокоєння. Тому велику увагу необхідно приділяти впровадженню в дошкільних навчальних закладах здоров'язбережних технологій. В даний час широкого поширення набула східна медицина [1].

Одним з унікальних методів лікувального впливу, який давно застосовують в азійських країнах, є Су-Джок терапія. У видозміненому вигляді цю здоров'язбережувальну технологію можна застосувати і в закладах дошкільної освіти. Терапія Су-Джок підвищує захисні сили дитячого організму, фізичну й розумову працездатність, активізує психічні процеси, стимулює розвиток мовлення.

Аналіз останніх досліджень. Професор сеульського національного університету Пак Чже Ву розробив оригінальний метод самозцілення, що отримав назву «Су-Джок» (у перекладі з корейського «су» — кисть, а «джок» — стопа). З його допомогою можна лікувати будь-яку частину тіла, будь-який орган, не вдаючись до допомоги лікаря. Головне ж полягало в тому, що неправильне застосування цього методу не здатне завдати ніякої шкоди організму людини, воно просто не дає бажаного результату [2].

Дослідженням та вивченням впливу нетрадиційних технологій, зокрема використанням Су-Джок терапії займалися такі науковці як: Н. І. Паніна, Н. Ф. Григоренко, Д. А. Богуш, Ю. О. Коваленко. Попередній аналіз наукових досліджень підтверджує необхідність пошуку шляхів формування та мовленнєвого та пізнавального розвитку дітей дошкільного віку з допомогою використання Су-Джок терапії.

Мета статті – висвітлити особливості використання елементів Су-Джок терапії у роботі з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Су-Джок терапія – метод точкового впливу на кисть і стопу. Оздоровчий ефект запропонованого методу заснований на

тому, що на тілі людини є системи відповідності - ділянки тіла, куди проектується анатомічна будова людини в зменшеному вигляді. Вся робота за цим методом проводиться за допомогою Су-Джок стимуляторів: масажери типу «каштан». Всередині таких кульок - «каштанів», як в коробочці, знаходяться два спеціальних кільця, зроблені з металевого дроту так, що їх можна легко розтягувати, вільно проходити ними по пальцю вниз і вгору, створюючи приємне поколювання. Поєднання таких вправ, як пальчикова гімнастика, самомасаж з вправами з корекції звуковимови і формуванню лексико-граматичних категорій, дозволяє значно підвищити ефективність занять [2].

Розпочинати впроваджувати елементи Су-Джок масажу можна з дітьми 2-3 років індивідуально, невеликими підгрупами по 3-5 малят, використовуючи «каштанчики» («їжачки») різних кольорів, драматизуючи потішки та забавлянки або розповідаючи казку (тривалість – до 5хвилин). Залучати більшу кількість малят до одночасних сеансів слід з 3-4 річного віку, урізноманітнивши обладнання масажними паличками (тривалість 5-10 хвилин). Вправи з масажними кільцями можна пропонувати дітям лише 4-5 років, коли покращується дрібна моторика пальців та достатньо розвинена координація рухів. В цьому віці малюки вже здатні сприймати завдання, вправи у віршованій формі й чітко їх виконувати (тривалість збільшується до 15 хвилин).

В закладі дошкільної освіти доцільно використовувати такі прийоми Су - Джок терапії:

Масаж спеціальною кулькою. Оскільки на долоні знаходиться безліч біологічно активних точок, ефективним способом їх стимуляції є масаж спеціальною кулькою. Прокочуючи кульку між долоньками, діти масажують м'язи рук.

Масаж еластичним кільцем, яка допомагає стимулювати роботу внутрішніх органів. Так як все тіло людини проектується на кисть і стопу, а також на кожен палець кисті і стопи, ефективним способом профілактики і лікування хвороб є масаж пальців, кистей і стоп еластичним кільцем. Кільце потрібно надіти на палець і провести масаж зони відповідної ураженої частини тіла, до її почервоніння і появи відчуття тепла. Цю процедуру необхідно повторювати кілька разів у день.

Ручний масаж кистей і пальців рук. Дуже корисний і ефективний масаж пальців і нігтьових пластин кистей. Ці ділянки відповідають головному мозку. Крім того на них проектується все тіло людини у вигляді міні-систем відповідності. Тому кінчики пальців необхідно масажувати до стійкого відчуття тепла. Це надає оздоровчий вплив на весь організм. Особливо важливо впливати на великий палець, що відповідає за голову людини.

Масаж стоп. Вплив на точки стоп здійснюється під час ходіння по ребристих доріжках, масажних килимках, килимках з гудзиками і т.д. [3].

У логопедичних цілях Су - Джок терапія сумісно з пальчиковими іграми, мозаїкою, шнурівкою, штрихуванням, ліпленням, малюванням активізує розвиток мовлення дітей.

Висновки. Вправи з використанням Су-джок збагачують знання дитини про власне тіло, розвивають тактильну чутливість, дрібну моторику пальців рук,

опосередковано стимулюють мовні області в корі головного мозку, а так само сприяють загальному зміцненню організму і підвищенню потенційного енергетичного рівня дитини. Крім того, вони допомагають організувати безпосередньо освітню діяльність цікавіше і різноманітніше, створюють сприятливий психофізіологічний комфорт дітям під час ігор та освітньої діяльності.

Терапія Су-Джок допомагає не лише лікувати захворювання, а й запобігати їм. Під час масажу біологічно активних точок організм відновлюється після втоми та емоційного навантаження, а відтак — стає стійким до впливу зовнішніх чинників.

Список використаних джерел:

- [1] Григоренко, Г. І. (2006). *Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку*. Запоріжжя: ЗНУ.
- [2] Пак, Дже Ву (2002). *Применение Су-Джок терапии для детей дошкольного возраста*. Москва: Академия.
- [3] Пак, Чжэ Ву (2001). *Основы Су-Джок терапии*. Москва: Академия.

DOI 10.36074/03.04.2020.v2.23

ВИМОГИ ДО РОЗРОБЛЕННЯ ДИСТАНЦІЙНОГО КУРСУ РОЗВИТКУ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ФАХІВЦІВ

Шалигіна Наталя Петрівна

канд. пед. наук, старший викладач

кафедри іноземних мов навчально-наукового центру іноземних мов

Національний університет оборони України імені Івана Черняхівського

УКРАЇНА

Мовна підготовка військових фахівців займає пріоритетне місце у системі вищої військової освіти, що зумовлено поглибленням стратегічного партнерства України з НАТО, її активною участю у міжнародних зусиллях з метою подолання загроз миру і безпеці у світі, спрямованістю на процес розвитку і реформування Збройних Сил України (ЗСУ).

Однак, аналіз досвіду мовної підготовки особового складу (ОС) ЗСУ свідчить про наявність окремих недоліків, що негативно впливають на її ефективність. Насамперед, це недостатній рівень мовної підготовки майбутніх військових фахівців у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) на тактичному рівні, що призводить до хронічного дефіциту у ЗСУ офіцерів із функціональним рівнем володіння іноземною мовою (ІМ) (СМР 2) згідно із мовним стандартом НАТО STANAG 6001; відсутність ресурсів для залучення великої кількості військових фахівців до навчання на курсах ІМ для ОС ЗСУ, що функціонують на базі ВВНЗ; відсутність цільової мовної підготовки ОС, які