

Используемые источники

1. Киселева О.А. Методические рекомендации для педагогов и родителей по применению оздоровительно-массажу Су-Джок в инклюзивном образовании. г. Усмань, 2023.

2. Панин Н.А. Су-Джок терапия. Здоровье, доступное каждому.- Москва, РИПОЛ-классик, 2013.

3. 10 упражнений для расслабления спины и шеи.
stolichki.ru

4. Комплекс физических упражнений, рекомендуемых к выполнению при работе за компьютером. multiurok.ru

**Орловский региональный центр
психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Ресурсный центр дистанционного образования**

«Использование элементов кинезитерапии в дистанционном обучении»

Подготовила методист Лопатенкова М.Ю.

Орел, 2025

Кинезитерапия представляет собой систему определенных упражнений или лечение движением. По мнению академика Н.М. Амосова для преодоления или ослабления недостатков развития, создания полноценной жизни необходимо движение. В зависимости от заболевания, для человека составляется индивидуальная программа упражнений, которые выполняются под контролем специалистов. Например, возможно восстановление при грыжах и остеохондрозе, сколиозе и плоскостопии, после травм и респираторных заболеваний.

Во время дистанционных занятий длительное нахождение в статичном положении и обучающихся, и педагогов может привести к различным проблемам со здоровьем, включая переутомление глаз, мышечные и суставные боли, проблемы с позвоночником и даже нарушения нервной системы. Постоянное сидение в одной позе может негативно влиять на кровообращение и увеличивать риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Существуют комплексы простых движений, рекомендованных для снятия напряжения после работы за компьютером на разные зоны: для глаз, головы, шеи, рук, туловища.

Необходимо выбирать доступные варианты и совместно выполнять их на занятиях в качестве динамических пауз, для предотвращения утомления, повышения работоспособности.

На дистанционных занятиях можно использовать приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, похлопывание и пр.

А колючки тоже

На ежа похожи.

Существует большое разнообразие стихотворных разминок.

Вот сидит собака в будке. (Сжимаем шарик в ладошке.)

А потом бежит туда- сюда.

(Шарик катаем по ладони вперед- назад.)

Охраняет она дом. (Катаем шарик по ладони круговыми движениями.)

Чтоб спокойно жили в нем!

Это лишь некоторые примеры использования тренажера Су-Джок, которые позволяют стимулировать биологически активные точки, способствуют развитию речи и оказывают благотворное влияние на весь организм.

Таким образом, различные формы двигательной активности, грамотно используемые педагогом во время дистанционных занятий, помогают избегать переутомления, стимулируют кровообращение, снимают напряжение, возникающее во время длительных периодов работы за компьютером. Универсальные упражнения (самомассаж, применение тренажера Су-Джок) подходят и взрослым, и детям, не вредят здоровью, дают положительный эффект при регулярном выполнении.

Я мячом круги катаю. (Круговые вращения шариком по ладони.)

Взад- вперед его гоняю. (Катать шарик вверх-вниз.)

Им поглажу я ладошку. (Гладим ладошку правой руки шариком.)

Будто я сметаю крошку. (Гладим шариком ладошку левой руки.)

И сожму его немножко. (Сжимать шарик в правой руке.)

Как сжимает лапу кошка. (Сжимать шарик в левой руке.)

Каждым пальцем мяч прижму. (Поочередно прижимать пальчики правой руки к шарiku.)

И другой рукой начну. (Поочередно прижимать пальчики левой руки к шарiku.)

Часто дети называют тренажер Су-Джок «ёжиком».

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

На клубочек ты похож.

На спине иголки

Очень- очень колкие.

Хоть и ростом ёжик мал,

Нам колючки показал.

Противопоказания: кровотечения, лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кожные и инфекционные заболевания с высокой температурой, заболевания сердца, легких, почек. И, конечно, педагоги должны учитывать индивидуальные особенности детей-инвалидов, обусловленные диагнозом.

Можно рекомендовать самые простые упражнения для снятия напряжения, возникающего во время дистанционных занятий.



Все наклоны необходимо выполнять плавно, не делая резких движений. Выполняем упражнение сидя или стоя. Делаем глубокий вдох, макушкой тянемся вверх. Делаем плавный выдох и наклоняем голову направо. На выдохе возвращаемся на исходную позицию- голова прямо. На выдохе- наклоняем голову влево.

ПОЛУКРУГ ГОЛОВОЙ

на выдохе опустите подбородок вниз к груди и проведите им полукруг от правого плеча к левому;

на вдохе выпрямите шею — голова находится прямо;

на выдохе снова проведите подбородком полукруг, в этот раз слева направо;

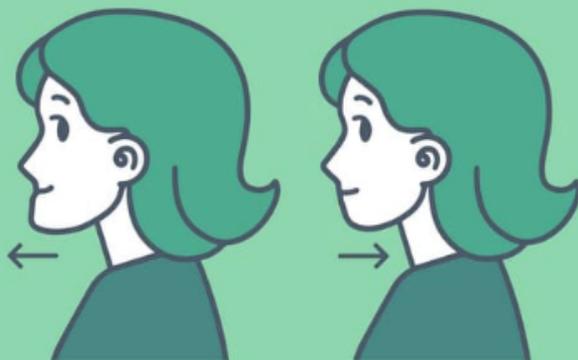


Это упражнение лучше выполнять, сидя на стуле или на полу. На выдохе опустите подбородок вниз к груди и проведите им полукруг от правого плеча через грудь к левому. На вдохе выпрямите шею — голова находится прямо. На выдохе снова проведите подбородком, но в этот раз слева направо. После этих действий вы почувствуете, как началось расслабление мышц шеи.

ВЫТЯГИВАНИЕ ПОДБОРОДКА

Сядьте на пол, вытяните подбородок максимально вперед, макушка и туловище при этом неподвижны;

спустя 10-15 секунд верните подбородок на место.



С этим братцем в лес ходил (кольцо на указательном пальце),

С этим братцем щи варил (средний палец),

С этим братцем кашу ел (безымянный палец),

С этим братцем песни пел (мизинец).

Самый простой вариант разминки можно проводить с такими словами:

Кольцо на палец надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

Воздействие шариком на биологически активные точки также можно обыграть, используя несложные стихи. Начинать с простых слов, катая Су-Джок каждым пальчиком по ладони.

Шарик пальчиком катаю.

Ловкость пальцев проверяю.

Ты колючий шарик мой

Подружись сейчас со мной.

Затем можно усложнять, разучивая с ребенком стихи подлиннее.

Можно использовать стихотворения для автоматизации звуков (для детей с проблемами речевого развития).

На правой руке:

Этот малыш- Илюша (кольцом массируют на большой палец),

Этот малыш- Ванюша (указательный),

Этот малыш- Алеша (средний),

Этот малыш- Антоша (безымянный).

А меньшого малыша

Зовут Мишуткою друзья (мизинец).

На левой руке:

Эта малышка- Танюша (большой палец),

Эта малышка- Ксюша (указательный),

Эта малышка- Маша (средний),

Эта малышка- Даша (безымянный),

А меньшую зовут Наташа (мизинец).

Можно в игровой форме поочередно массировать пальчики на правой и левой руке и читать считалку:

Мальчик- пальчик, где ты был? (кольцо надеть на большой палец)

Сидя на полу или стуле, вытяните подбородок максимально вперед, макушка и туловище при этом неподвижны. Подбородок расположен параллельно полу. Спустя 10–15 секунд верните подбородок на место. Это упражнение подходит для снятия мышечного напряжения в шее.



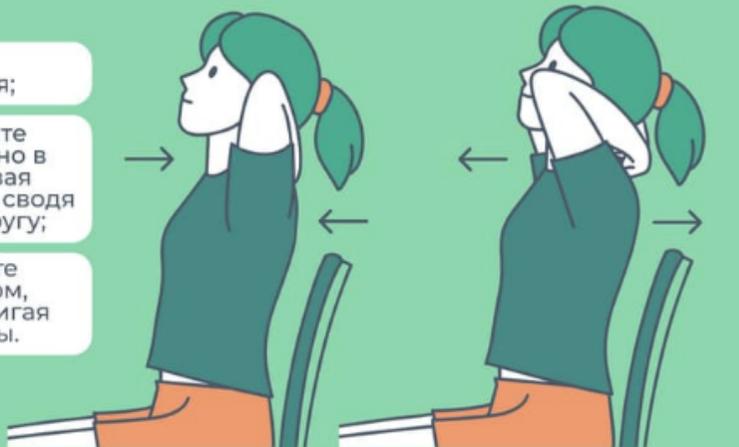
Для этого упражнения выберите устойчивый стул с прямой спинкой. Присядьте на край, ноги согнуты в коленях, стопы плотно прижаты к полу. Вытяните руки вперед и согните их в локтях перед собой на уровне груди или отведите их за голову и сомкните на затылке. На выдохе медленно и плавно выполните поворот в сторону, скручивая корпус. На вдохе примите исходную позицию. На выдохе снова повторите скручивание, но уже в другую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ «КРЫЛЬЯ БАБОЧКИ»

упражнение выполняется сидя;

на вдохе разведите локти максимально в стороны, раскрывая грудную клетку и сводя лопатки друг к другу;

на выдохе сведите локти перед лицом, округляя и раздвигая лопатки в стороны.



Упражнение выполняется сидя. Поднимите руки вверх, согните их в локтях и сомкните пальцы в замок на затылке. На вдохе разведите локти максимально в стороны, раскрывая грудную клетку и сводя лопатки друг к другу. На выдохе сведите локти перед лицом, округляя и раздвигая лопатки в стороны.

Можно сделать несколько простых упражнений даже сидя на стуле или просто встать и походить после часа непрерывной работы.



В настоящее время растет число детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. Поэтому использование Су-Джок тренажеров начинают уже в дошкольном возрасте, а у детей с ОВЗ можно использовать их и во время проведения дистанционных занятий по дополнительным общеобразовательным программам, а не только на занятиях с логопедом. Чтобы заинтересовать ребенка, рекомендуют сочетать упражнения с текстом.

Например, во время использования массажных колец можно проговаривать стихотворения для пальчиковой гимнастики:

Раз- два- три- четыре- пять!

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный,

Самый толстый и большой,

Этот пальчик для того,

Чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный

И стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный,

Он избалованный самый.

А мизинчик хоть и мал,

Очень ловок и удал.

Задачи Су- Джок терапии

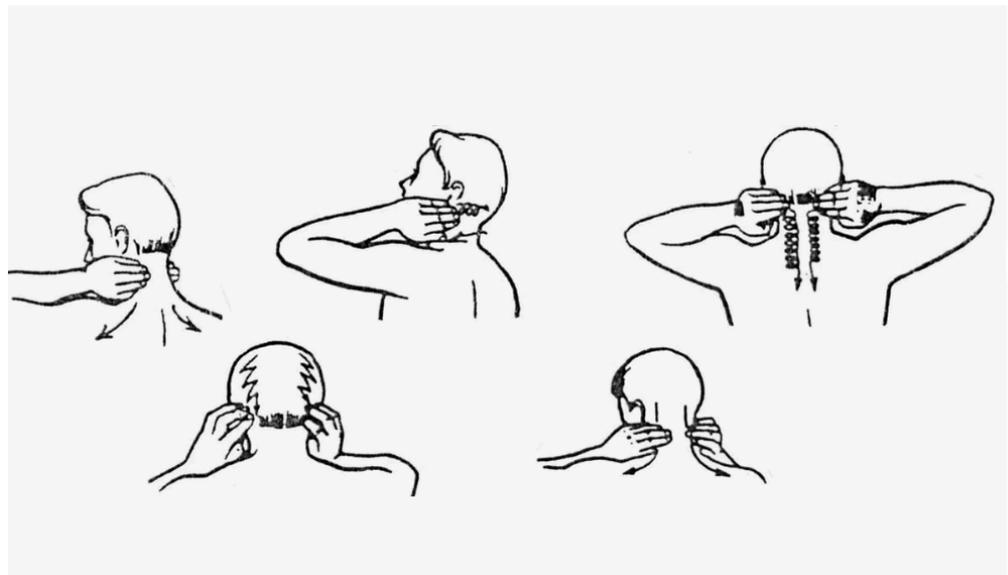
- 1.Оздоровляющее воздействие на весь организм.
- 2.Повышение физической и умственной работоспособности детей.
- 3.Стимулирование речевых областей в коре головного мозга.
- 4.Коррекция произношения, развитие лексико-грамматических категорий.
- 5.Развитие памяти, внимания, совершенствование навыков пространственной ориентации.
- 6.Снижение двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализация мышечного тонуса.

Су-Джок терапия широко применяется на коррекционных занятиях с детьми с ОВЗ и имеет ряд достоинств:

- при правильном применении наступает положительный эффект;
- неправильное применение не приносит вреда, просто является неэффективным;
- характеризуется универсальностью- могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.
- простота применения, доступность.

Справиться с проблемами поможет самомассаж, который избавит от мышечного напряжения и боли, улучшит кровообращение и подвижность суставов, снизит риск получить профессиональную травму, улучшит настроение, концентрацию и продуктивность. Техника самомассажа довольно проста: человек производит давление на определенные участки собственного тела, повышая свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний.

Самомассаж шеи и плеч



Лучше всего выполнять такой самомассаж выполнять каждый час. Первое, что следует сделать – просто и интуитивно размять руками плечи и шею (особое внимание стоит уделить трапецевидным мышцам). Особо болезненные участки, очаги напряжения необходимо как следует проработать.

Затем завести руки за шею, сцепить кисти в замок и надавить на заднюю поверхность шеи. Самой шеей необходимо надавить в противоположном направлении – представьте, что ваша шея очень хочет откинуть голову назад, но кисти, сцепленные в замок, ей мешают. Затем можно добавить движения вверх и вниз, не расцепляя кисти. После этого скрестить руки на груди и обнять себя. В таком положении можно сделать несколько глубоких вдохов. Эта техника не только поможет расслабить грудной отдел, но и снимет нервное напряжение, снизит активность симпатического отдела нервной системы и, как следствие, поможет снять стресс и расслабиться.

Снятие напряжения в кистях и запястьях

Длительное напряжение рук при работе с мышкой и клавиатурой со временем начинает вызывать боли в руках. В качестве профилактики «тоннельного синдрома» можно порекомендовать несколько простых упражнений. Сначала нужно провести разминку: 5-7 раз сжать и разжать кулаки, поворачивать ими и встряхнуть расслабленными ладонями.

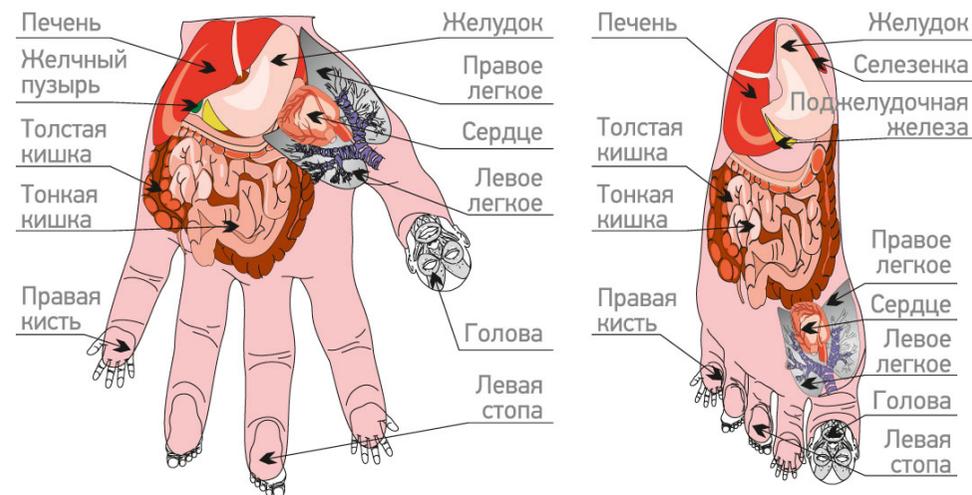
Самый простой вариант – использование резинового мячика (эспандера), шариковой ручки или карандаша. Необходимо сжать резиной мячик в руке, затем расслабить кисть. Повторить несколько раз. В результате укрепляются мышцы и улучшается кровообращение кисти. Если взять ручку или карандаш в руку, сжать в кулаке и наклонять вправо и влево, то растягиваются мышцы запястья. А чтобы снять напряжение с пальцев, достаточно крутить ручку между ними.

Приёмы работы с эластичным кольцом

Пружинка надевается на пальчики ребенка и прокатываются по ним от кончика до основания, массируя каждый палец до легкого покраснения. Упражнения с кольцом следует выполнять несколько раз в день.

Одним из условий успешного применения подобных тренажеров во время дистанционных занятий является сотрудничество педагогов с родителями детей-инвалидов.

Механизм воздействия на организм



На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Занятия эффективны уже с дошкольного возраста.

Основные приемы работы с шариком:

- удерживать шарик на расправленной ладони каждой руки;
- сжимать шарик в кулачке, надавливая 5-10 сек, а затем раскрывать ладонь, полностью разводя пальцы в стороны и удерживать в центре ладони 5-10 сек.;
- каждым пальчиком надавливать на иголочки шарика каждой руки;
- надавливать щепотью каждой руки на иголочки шарика;
- сжимать шарик кончиками пальцев каждой руки;
- прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти;
- круговые движения шарика между ладонями;
- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони;
- вращение шарика кончиками пальцев;
- сжатие шарика между ладонями;
- сжатие и передача из руки в руку;
- подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями.

Каждое упражнение можно сопровождать чтением стихотворений.

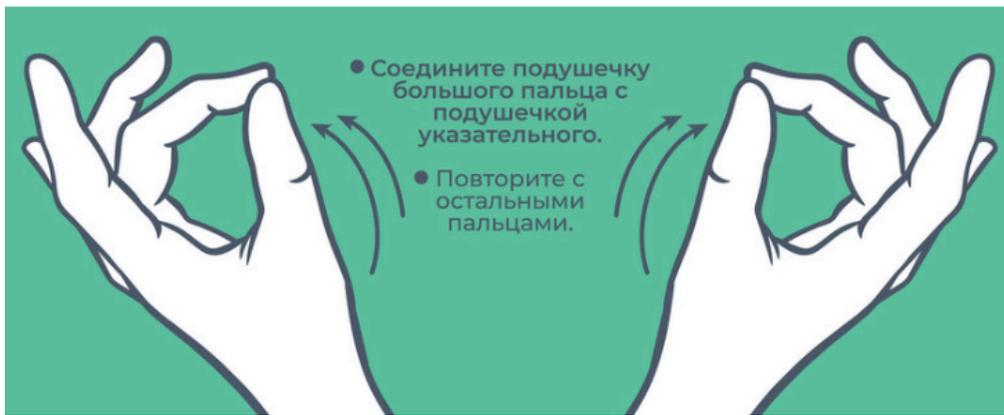
Существуют комплексы упражнений для кистей рук и пальцев, которые необходимо выполнять регулярно, увеличивая число повторений. Например, давление пальцами одной руки на другую.



Повороты запястья вправо и влево, круговые движения кистями.



Отдельные движения пальцами: последовательные соединения и разъединения пальцев соединенных ладоней или на каждой руке отдельно.



Выполнение гимнастики — доступный способ ускорить клеточный метаболизм, то есть благотворно повлиять на все протекающие в тканях обменные процессы. В результате клетки будут лучше снабжаться кислородом и быстрее восстанавливаться. Кроме того, лечебная физкультура для рук позволит поддерживать мышцы в тонусе, избегая при этом чрезмерного напряжения и сдавливания нервных окончаний, а также снимет излишнюю нагрузку с мышечных волокон и суставов.

Су-Джок терапия

Су-Джок терапии («Кисть-Стопа» — так звучит перевод названия популярной процедуры.) — оригинальный способ проработки рефлекторных точек кистей и стоп, позволяющий восстановить функции организма или предупредить развитие серьезных заболеваний, как утверждают приверженцы метода профессора из Южной Кореи Пак Дже Ву, собравшего древние китайские и тибетские техники.



Су-Джок тренажеры — это шарики, включающие в себя две кольцевые пружины. Использование в игровой форме данных тренажеров способствует укреплению организма, улучшению психоэмоционального состояния детей, развитию мелкой моторики пальцев рук. Рекомендуется использовать педагогами на дистанционных занятиях во время динамических пауз.

Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные кольца надеваются на пальчики, передвигаются вверх-вниз и создают приятное покалывание.

Следует соблюдать основные принципы использования: манипуляции с шариками необходимо проводить до тех пор, пока на коже не появится розовый цвет, а по телу пойдет тепло (1-2 минуты); необходимо избегать нахождения массажного кольца или шарика в одном положении.