

1. Павлюк, Є. О. (2013). Концепція підготовки майбутніх тренерів-викладачів у вищих навчальних закладах. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», (2), 187–193.
2. Сластіна, О. О. (2013). Спортивно-педагогічне вдосконалення в системі підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – (5). 68-72.
3. Шиян, Б.М., Папуша, В.Г. (2005). Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник. Харків: «ОВС», 208 с.

**УДК 378.17**

**Неймет А.М.**

магістр спеціальності «Початкова освіта»

**Швардак М.В.,**

к.пед. н., доц. Мукачівського державного університету

### **«СУ ДЖОК» ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЕЛЕМЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ**

Видатний український педагог Василь Сухомлинський вважав, що розум дитини знаходиться на кінчиках її пальців. Дрібна моторика пальців дитини стимулює розвиток центральної нервової системи, окремих психічних функцій, які формують у дитини необхідні вміння для успішного навчання. Саме тому, під час освітнього процесу широко використовується пальчикова гімнастика. Основною метою якої є розвиток дрібної моторики, що сприяє збільшенню темпу графічної активності, пам'яті, мислення, а також орієнтуванню в часі та просторі.

Чудовою альтернативою пальчиковій гімнастиці є рефлексотерапія «Су Джок». Цей метод був заснований корейським професором Пак Чже Ву. У 1986 році в міжнародних виданнях представлені перші публікації про «Су Джок» як методу лікування. З часом терапію почали вносити до державних програм охорони здоров'я та народної освіти [2, с.43].

В основі терапії лежить думка, що стопа та кисть повторюють будову людського тіла. Вважається, що масаж біологічно активних точок на долонях та стопах позитивно впливає на стан внутрішніх органів. Так, масаж великого пальця підвищує активність головного мозку, масаж вказівного пальця впливає на кишківник, середнього – на шлунок, безіменного – печінку та нирки, а мізинця – на серце. Важливими атрибутами «Су Джок» терапії є спеціальні масажні кільця, стрижні та кульки [2, с.44]. Так як обладнання «Су Джок» терапії є доступним та безпечним, його можна використовувати у роботі з молодшими школярами. Гімнастика із застосуванням «Су Джок» викликає у дітей неабиякий інтерес, адже її атрибути існують різних кольорів та розмірів.

Збереження та зміцнення здоров'я вихованців є одним із першочергових завдань Нової української школи [3, с.57]. Саме в межах освітнього процесу ми пропонуємо використання елементів терапії «Су Джок». На початку потрібно

провести три основні етапи роботи. Перший – ознайомлення учнів з масаж ерами «Су Джок» та правилами роботи з ними. Другий – закріплення прийомів роботи в іграх та вправах. Третій – самостійне використання атрибутів «Су Джок». Не тільки в урочний, а й в позаурочний час необхідно проводити комплекси вправ з «Су Джок» із застосуванням різних методів: взаємодія з казковими героями, скоромовки, вірші, казки, оповідання, ігри; наочних прийомів: схем, відеоматеріалів, демонстрацій, ілюстрацій; практичних дій: масаж кисті, стопи й пальців [4, с.13].

У таблиці наведемо приклади особливостей організації та форм роботи, їх мету та очікувані результати за технологією «Су Джок», як елемента здоров'язбережувальної освіти в умовах Нової української школи.

Таблиця 1

<b>Особливості організації та форми роботи</b>	<b>Мета</b>	<b>Очікувані результати</b>
Під час «Ранкового кола» організовано ранкову гімнастику з елементами «Су Джок». Ходьба по сенсорним килимках, вправи для стоп та долонь з великою кулькою «Су Джок».	Підвищення імунітету, покращення фізичних показників здоров'я, профілактика плоскостопості. Згуртування дитячого колективу.	Активізація процесів мовлення, мислення, підвищення пізнавальної активності, отримання загальнозміцнюючого ефекту
Під час навчання. Фізкультхвилинки, пальчикові гімнастики, музичні паузи.	Зняття напруги, запобігання перевтоми дитячого організму.	Покращення самопочуття дітей, прискорення пробудження всіх систем організму, прилив сил
У поєднанні з релаксаційними вправами психогімнастикою, Кольоротерапією.	Зняття психологічної та фізичної напруги, отримання оздоровчого ефекту.	Запобігання нервовим перебудженням дітей, зміцнення їх психіки, загальне оздоровлення організму.
Під час корекційної роботи з учнями з особливими освітніми потребами.	Активізація, зняття напруги, розвиток мовлення. У залежності від нозології дітей.	Сприяння інтелектуальному розвитку, розвитку мовлення, психіки. У залежності від нозології дітей.

М'ячики «Су Джок» стануть ефективними помічниками під час навчання грамоти. Вони допоможуть учням засвоїти складову структуру слова, затискаючи м'яч у долоні на кожен склад, чим самим стимулюватимуться біологічно активні точки долоні й активізуватиметься мисленнєва діяльність. Існує безліч варіантів використання масажерів «Су Джок» не тільки як терапевтичного засобу, а й під час навчання, про що вже неодноразово

переконаються творчі вчителі НУШ.

У результаті використання рефлексотерапії «Су Джок» здійснюється позитивний вплив на весь організм та є цілком безпечною. При неправильному здійсненні масажу «Су Джок» є нефективною, але шкоди дитячому організму не завдає. Завдяки їй стимулюються мовленнєві зони кори головного мозку. А також розвивається координація рухів, дрібна моторика, увага, пам'ять та інші психічні процеси, необхідні для повноцінного навчання учнів. Отже, дану рефлексотерапію можна ефективно реалізувати в системі здоров'язберігаючої освіти в умовах Нової української школи.

### **Список використаних джерел**

1. Акименко В.М. Нові логопедичні технології: навчально-методичний посібник / В.М.Акименко. – Ростов н/Д:Фенікс, 2009.
2. Денєга З.Д. Су-Джок терапія в роботі вчителя-логопеда / З.Д.Денєга//Логопед.-2016.-№12.-С. 43-44.
3. Нова українська школа: poradник для вчителя / Під заг. ред. Бібик Н. М. — К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. — С.57-59.
4. Романова Ю.А. Су-Джок терапія-нетрадиційні методи логопедичної роботи з дітьми / Ю.А.Романова, О.В. Христоева//Логопед.-2017.-№12.-С. 12-16.

**УДК 37.032+373.31+371.382**

**Тиводар О. М,**  
студентка І- Н курсу  
Гуманітарно-педагогічного коледжу МДУ;  
**Мішкулинець О. О.,**  
кандидат психологічних наук, викладач  
психолого-педагогічних дисциплін ГПК МДУ

**СУЧАСНІ ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ  
МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА**



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>