

ЧАСТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №206 ОАО «РЖД»

**«Современные технологии  
оздоровления и здоровьесбережения  
воспитанников старшей группы №2  
с использованием СУ-ДЖОК терапии»**



Подготовила  
воспитатель старшей  
группы №2  
Давыденко Е.А

# Су-Джок-терапия

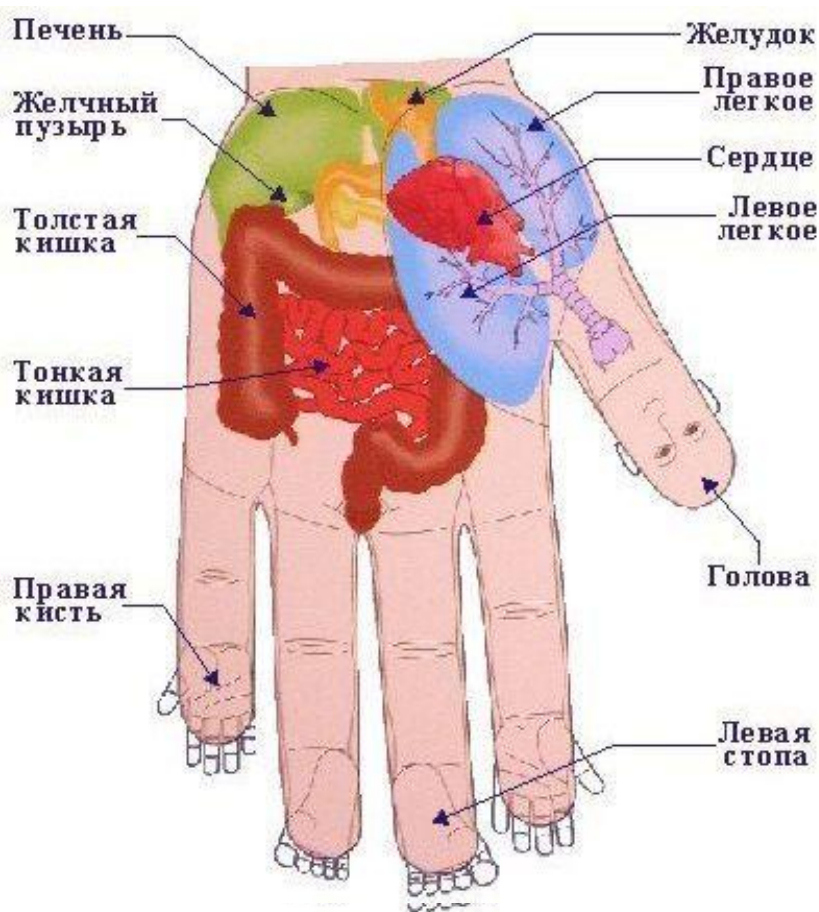
Это методика оздоровления, основанная на представлении восточной философии о том, что на стопах и кистях расположены активные точки, соответствующие внутренним органам и частям тела

# Су-Джок терапия

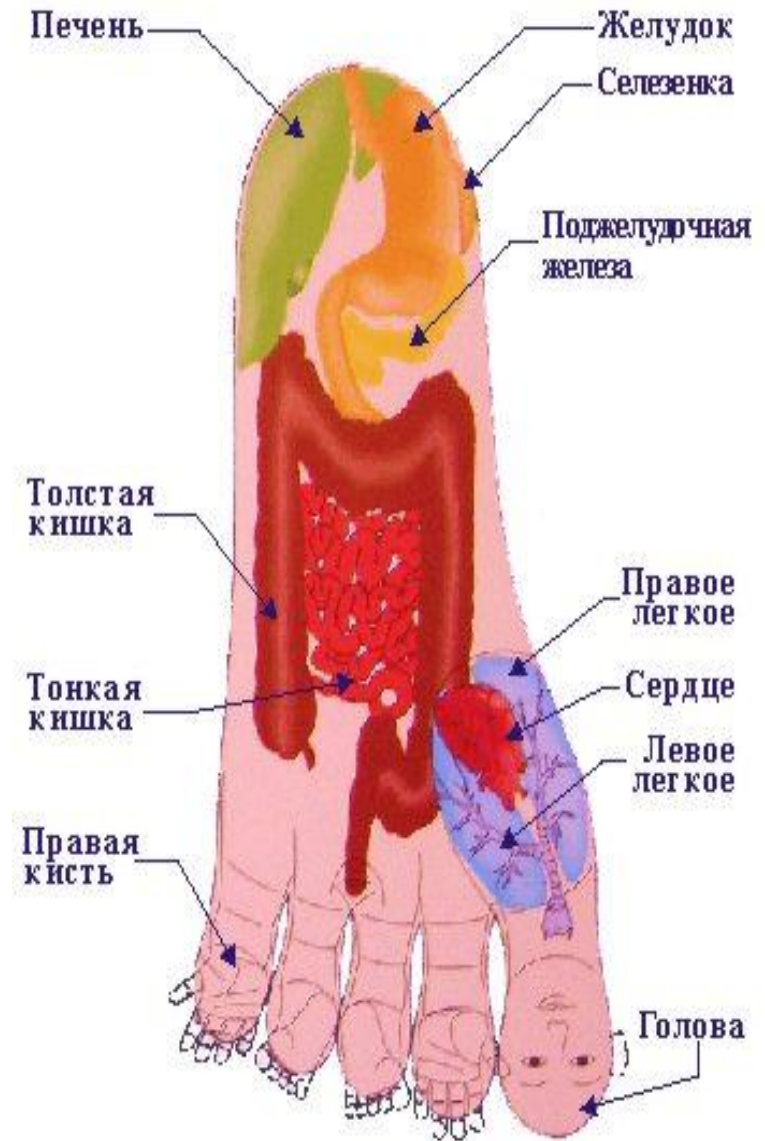
- В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор сеульского национального университета Пак Чже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок» (в переводе с корейского «су» — **кисть**, а «джок» — **стопа**).
- Су-джок терапию применяют с древних времен. На Древнем Востоке особое внимание уделялось кистям рук и стопам, поскольку на них расположено множество точек, которые могут повлиять на работу внутренних органов человека. Считается, что пальцы являются миниатюрными проекциями всего туловища, каждому пальцу конечностей соответствует определенная часть тела. Так, с большим пальцем связана голова, с указательным и мизинцем – руки, со средним и безымянным – ноги. Для лечения болезней внутренних органов и их профилактики с помощью су джок массажера проводят стимуляцию точек на пальцах рук и ног.

# Основные системы соответствия

Основными называются системы соответствия, в которых все тело целиком проецируется на кисть или стопу. При этом большой палец соответствует голове, ладонь и подошва туловищу, III и IV пальцы кистей и стоп соответствуют ногам, а II и V пальцы кистей и стоп - рукам.



- Стопа является опорой, фундаментом тела. Нарушение этого фундамента отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно изменяет положение таза, отрицательно влияет на функции позвоночника и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка.
- Система соответствия стопы основана на тех же принципах, что и основная система соответствия кисти.
- Стопа по строению подобна кисти, кисть подобна телу. Поскольку стопа при движении подвергается значительной естественной стимуляции, система соответствия, расположенная в ней, особенно эффективна. И кисти, и стопы — единственные части человеческого тела, для которых такое структурное подобие характерно. Они являются, по мнению самого автора системы Су-Джок, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. Эти лечебные системы функционируют, как своего рода маленькие клиники, естественным образом излечивающие болезни тела». На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.



# Массажеры для Су-Джок терапии:

- - «Чудо-валик»
- - «Массажный шарик»

# «Массажный шарик»



# Массажер «Чудо-валик»

•





# Достоинства Су – Джок:

- **Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- **Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- **Универсальность** – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести.

Попробуйте покатавать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.

# Приемы Су – Джок терапии:

- Массаж специальным шариком.
- Массаж эластичным кольцом.
- Массаж стоп чудо-валиком.
- Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

# Мастер-класс «Су-джок терапия с шариками»

## 1. Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, -(любимся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согреть.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

### «Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.

## 2. Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

Это лишь некоторые примеры использования Су – Джок терапии в моей работе. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи. Поэтому я рекомендую шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.