



Су-Джок-терапия как один из методов в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста

**«Что болезни есть на свете,
Знают взрослые и дети.
Чтобы не болеть дружок,
Применяй методику Су-Джок!»**

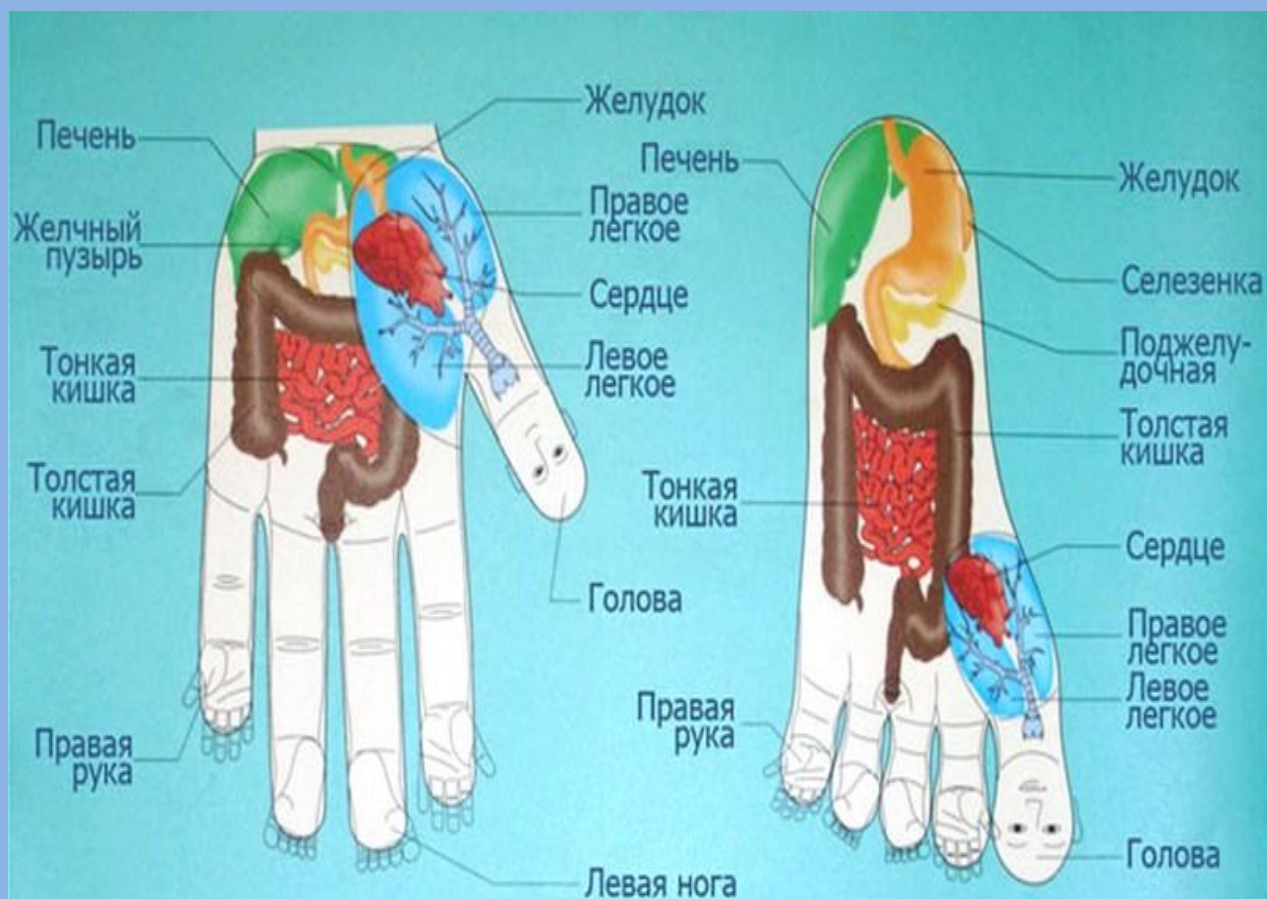


**Разработал это направление корейский профессор
Пак Чжэ Ву (Park Jae Woo), академик IAS(Berlin),
президент Корейского института Су-Джок,
президент международной ассоциации
врачей Су-Джок (Лондон, 1991г.)**



Су-Джок-терапия.

В переводе с корейского Су – кисть, Джок – стопа



Этот метод проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Он основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие.

СРЕДСТВА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ

Для проведения Су-Джок терапии нужны специальные массажные шарики и колечки, эспандер. Дети катают между ладоней и стоп шарики (они на ощупь колкие, а колечки поочередно примеряют на пальчики). Тем самым стимулируем зоны на ладонях, руках, стопах, ногах.



Высокая эффективность Су-Джок-терапии :

- ❖ - не наносит вред, а при правильном и длительном применении наступает выраженный эффект;
- ❖ - безопасность использования многократно в течении дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДООУ;
- ❖ - включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки);
- ❖ - легок в выполнении; - проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей.
- ❖ **Эта здоровьесберегающая технология настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять и затем им можно пользоваться всю жизнь**

Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

Массаж специальным шариком Су-Джок.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком.

(Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.)

- Катать мячик от кончиков пальчиков к запястью;
- Катать мячик в ладонях по кругу;
- Перебирать мячик пальчиками;
- Сжимать мячик пальчиками;
- Крутить мячик пальчиком;
- Подбрасывать и ловить мячик;
- Сжимать мячик в руках;
- Перекидывать мячик из одной руки в другую.



Упражнения для профилактики плоскостопия.

Массаж специальным шариком Су-Джок.

На стопах ног, как и на ладонях находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком.

- Катать мячик от кончиков пальчиков к пяточке;
- Катать мячик стопами ног по кругу;
- Сжимать мячик пальчиками;

Массаж определённых пальцев рук помогает профилактике плоскостопия у ребенка.



Упражнения для развития общей и мелкой моторики.

Массаж специальным эластичным кольцом Су-Джок.

Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла, проговаривая стихотворение. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.



Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному)

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.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.



Средства Су-Джок терапии. СЕМЯНОТЕРАПИЯ



Семена растений, являются живой биологической структурой и обладают большой жизненной энергией.

Выполнение массажа грецкими орехами:

- катать два ореха между ладонями;
- прокатывать один орех между пальцами;
- удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки;
- удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

Средства Су-Джок терапии. КАРАНДАШИ

Массаж шестигранными карандашами: грани карандаша легко «укалывают» ладони и стопы, активизируя нервные окончания, снимают напряжение. С помощью этих предметов ребёнок массирует запястья, кисти рук: пальцы, ладони, тыльные поверхности ладоней, межпальцевые зоны, стопы ног.

