



# **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!»**

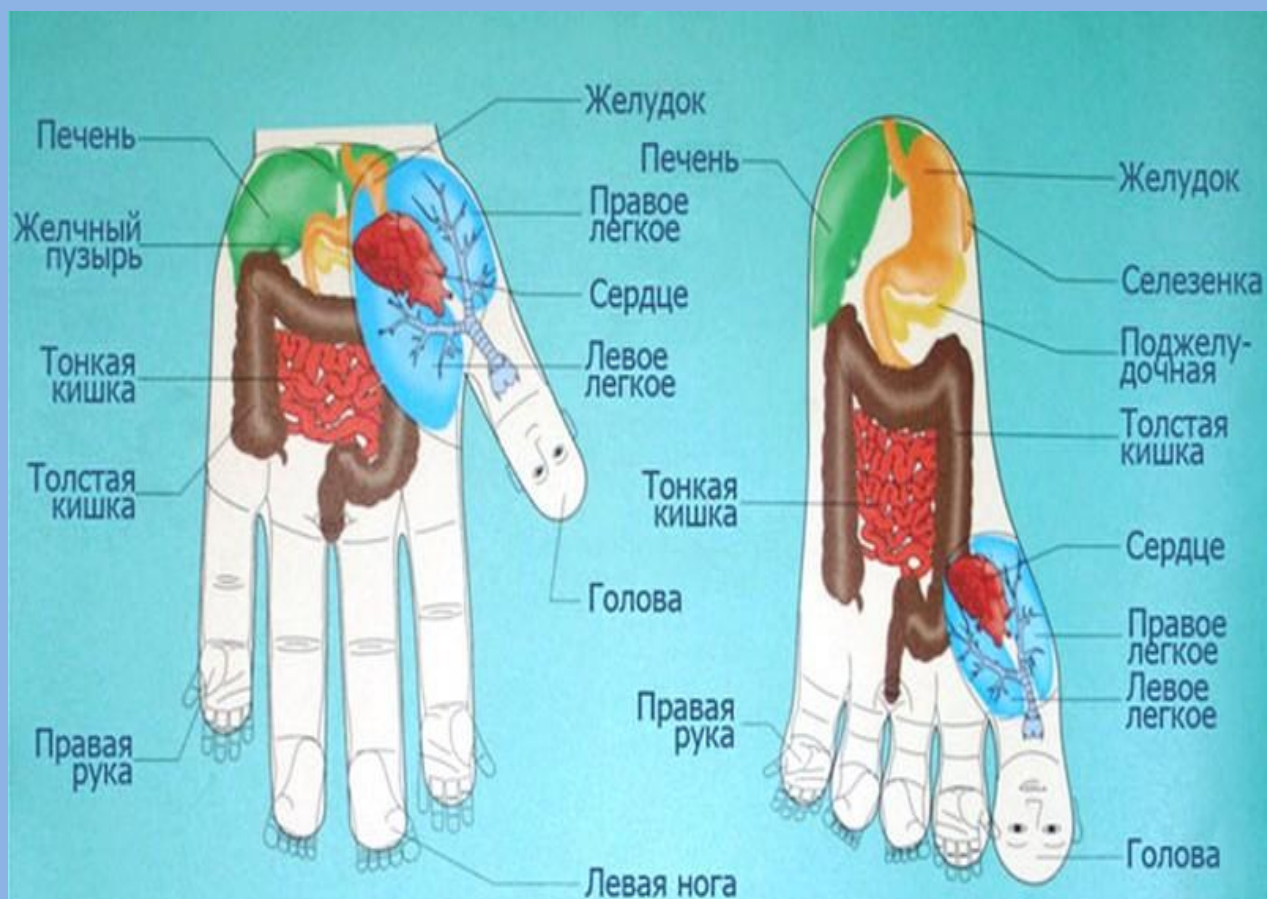


**Разработал это направление корейский профессор  
Пак Чжэ Ву (Park Jae Woo), академик IAS(Berlin),  
президент Корейского института Су-Джок,  
президент международной ассоциации  
врачей Су-Джок (Лондон, 1991г.)**



# 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 пальчикам;
- 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.

