

# МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА КИРПИЧКИ»

Семинар-практикум  
для родителей

«Су – Джок  
терапия»



Воспитатель:  
Алексеева Т.П.

г. Асбест-2014г

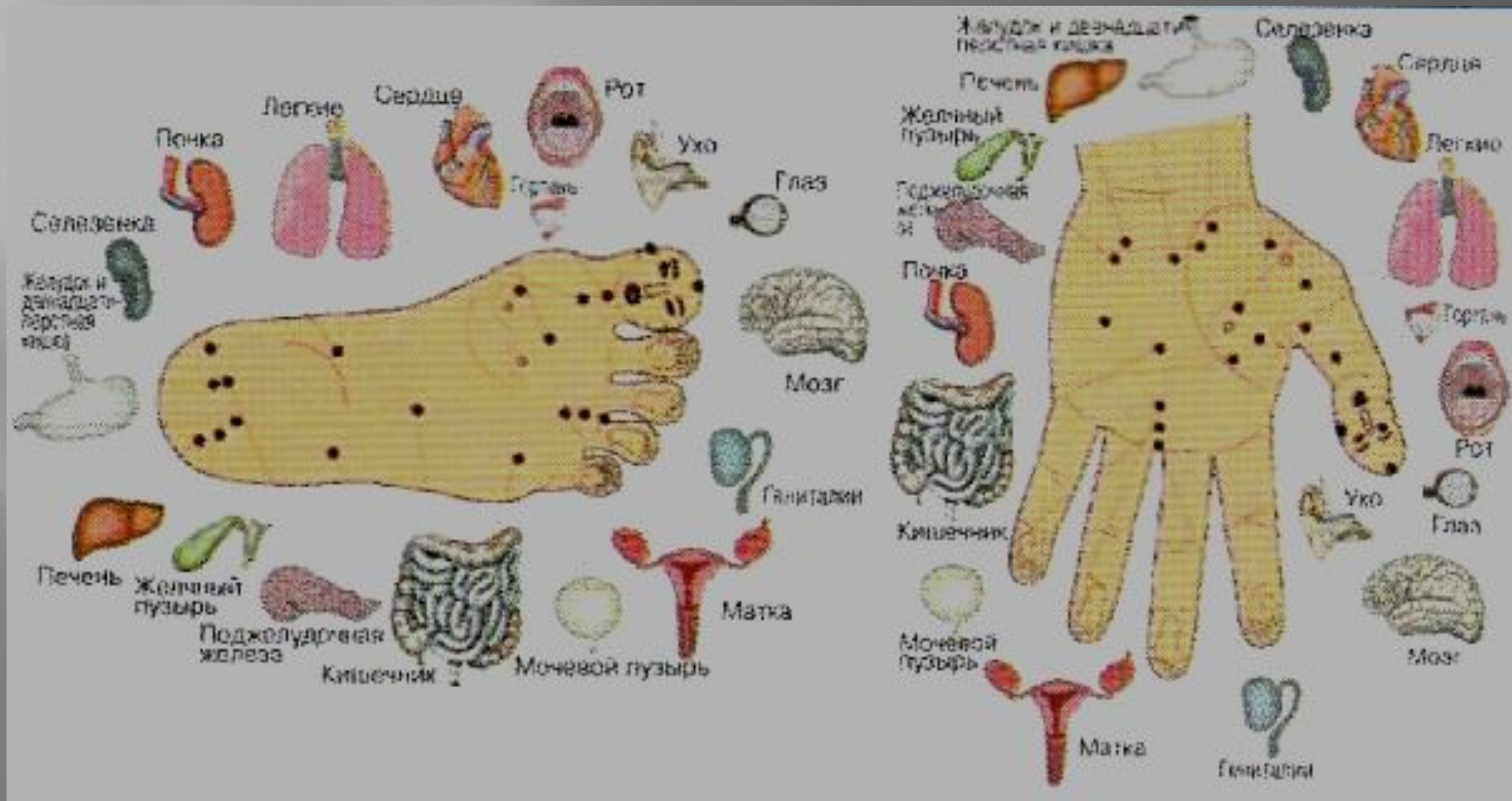
**Метод терапии су-джок основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Су-джок - это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.**



**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

В переводе с корейского  
Су – кисть, Джок – стопа.



# Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются:

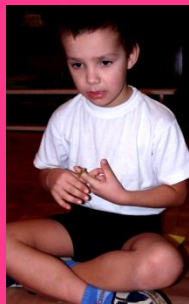
- **Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- **Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- **Универсальность** – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних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

# Приемы Су – Джок терапии

Массаж  
специ-  
альным  
шариком



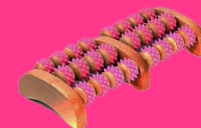
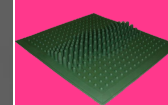
Массаж  
эластич-  
ным  
кольцом



Ручной  
массаж  
кистей и  
пальцев  
рук



Массаж  
стоп

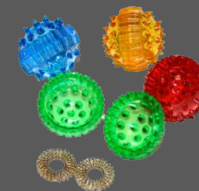


«Су-джок» с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Попробуйте покатать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. Ежедневное общение с массажными мячиками избавит от гипотонии, запоров, поможет при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, его можно использовать для профилактики заболеваний Центральной Нервной Системы и щитовидной железы.

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов. Например

мизинец - сердце,  
безымянный - печень,  
средний - кишечник,  
указательный - желудок,  
большой палец - голова.

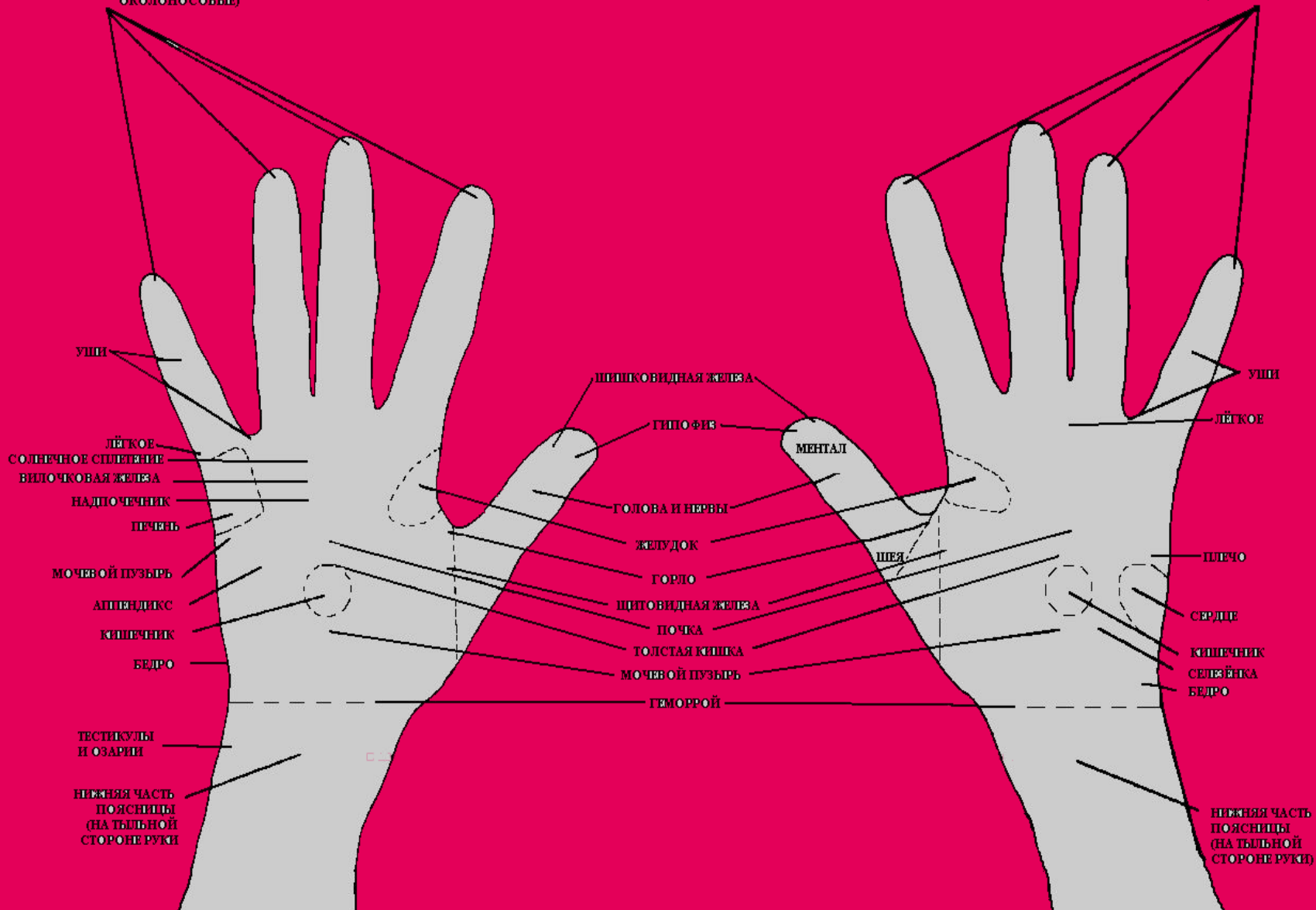
Противопоказания:  
высокая температура,  
гнойные заболевания,  
открытые раны,  
онкологические заболевания.



Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

ПАЗУХИ  
(ТАЙМОРОВА,  
ЛОБНАЯ,  
ОКОЛОНОСОВЫЕ)

ПАЗУХИ  
(ТАЙМОРОВА,  
ЛОБНАЯ,  
ОКОЛОНОСОВЫЕ)



УШИ

УШИ

ЛЁГКОЕ  
СОЛНЕЧНОЕ СПЛЕТЕНИЕ  
ВЕЩАЧКОВАЯ ЖЕЛЕЗА

ПИЩЕВОИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

ГИПОФИЗ

МЕНТАЛ

ЛЁГКОЕ

НАДПОЧЕЧНИК  
ПЕЧЕНЬ

ГОЛОВА И НЕРВЫ

ЖЕЛУДОК

ГОРЛО

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

ПОЧКА

ТОЛСТАЯ КИШКА

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

ГЕМОМРОЙ

ШЕЯ

ПЛЕЧО

СЕРДЦЕ

КИШЕЧНИК

СЕЛЕЗЁНКА

БЕДРО

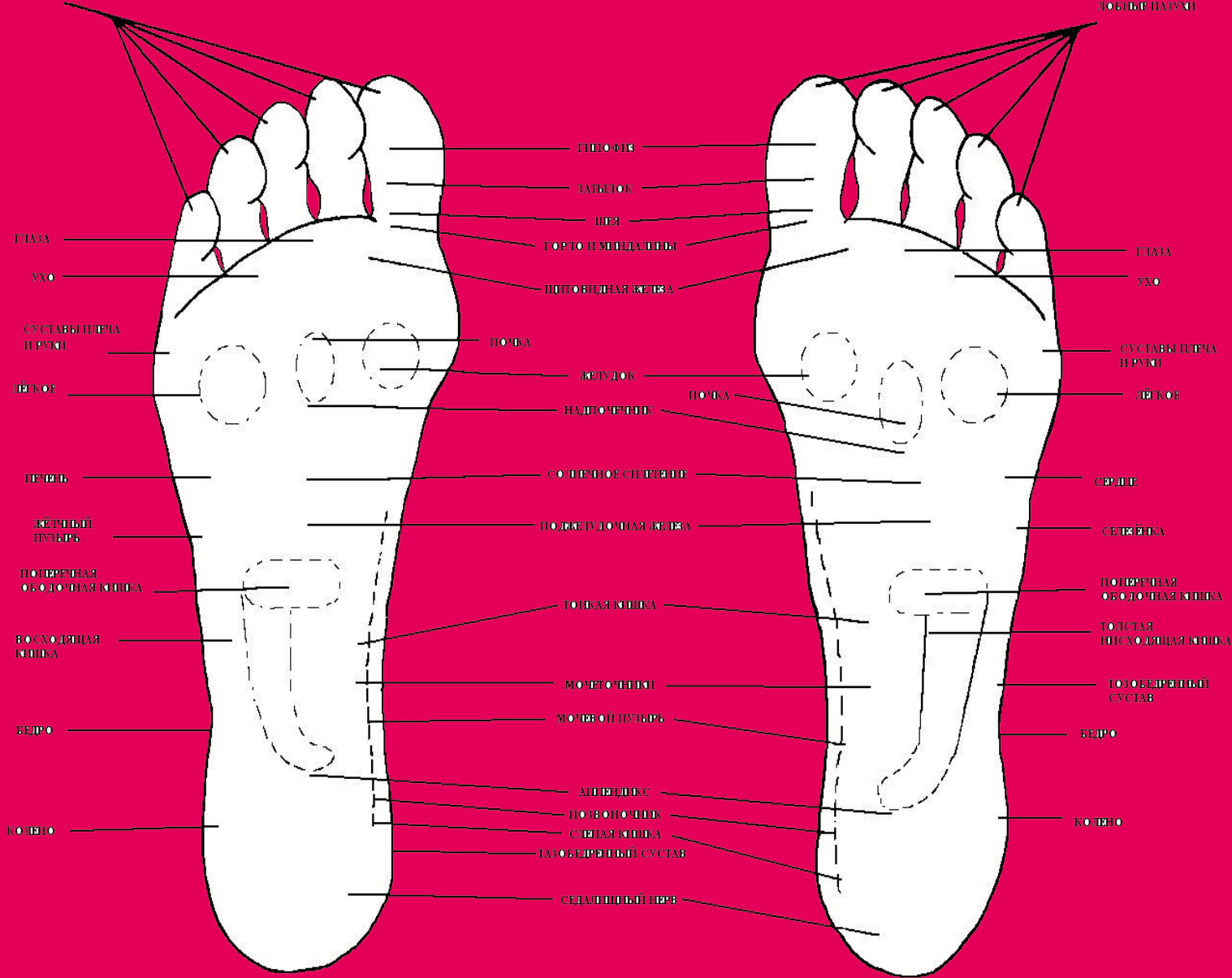
ТЕСТИКУЛЫ  
И ОВАРИИ

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ  
ПОЯСНИЦЫ  
(НА ТЫЛЬНОЙ  
СТОРОНЕ РУКИ)

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ  
ПОЯСНИЦЫ  
(НА ТЫЛЬНОЙ  
СТОРОНЕ РУКИ)

ЛОВЬЕ ПАЗУХИ

ЛОВЬЕ ПАЗУХИ





**Комплекс 1. Су-Джок массаж.**  
**Для профилактики простудных заболеваний**  
**(с массажными колечками).**



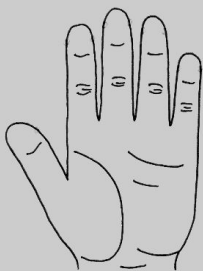
*Подходи скорей, дружок,  
И садись скорей в кружок.  
Носик ты скорей найди  
Его маме (папе) покажи.  
Надо носик нам согреть,  
Его немного потереть.*

**Инь-поверхность.**  
(Делается на внутренней стороне ладони. Находим точки «носик» на всех пальцах и массируем их колечком)



*Если в горле стало сухо  
Не волнуйся и не плачь  
А колечко ты возьми  
И по пальчикам пройди!*

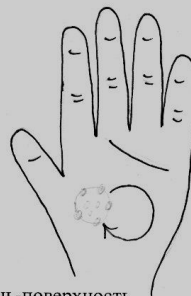
**Инь-поверхность.**  
(Делается на внутренней стороне ладони. Находим на большом пальце точки и массируем их)



*Если заболело ухо  
Надави на точку «уши»  
Мигом все пройдет*

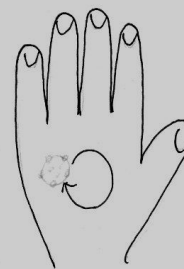
**Инь-поверхность.**  
(Находим точки «ушки» на всех пальцах и массируем их с помощью колечка)

**Комплекс 2. Су-Джок массаж.**  
**Для укрепления и поднятия общего тонуса организма (с массажным шариком)**



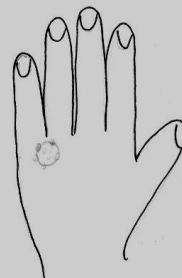
**Инь-поверхность**  
(Для укрепления печени, желудка, поджелудочной железы, кишечника. Покатать шарик на внутренней стороне ладони)

*Дома я одна скучала  
И игру затеяла  
Прежде, чем игру начать,  
Надо пальчику сказать:  
- Пальчик, пальчик мой хороший  
Шарик покрути и покатай  
И другому передай.*



**Ян-поверхность**  
(Для укрепления межпозвоночных дисков. Катаем на внешней стороне ладони шарик ладонью внутренней стороны другой руки)

*Покатаю я в руках  
Шарик мой хороший  
Чтоб всегда здоровым быть  
Ловким и веселым*

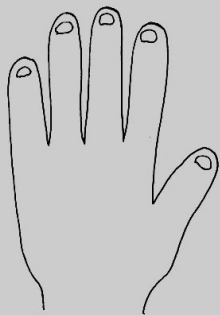


**Ян-поверхность**  
(Для укрепления мочеполовой системы. Катаем шарик между пальцами на внешней стороне ладони)

*Шарик я в руках катаю  
Между пальцами верчу  
Непрерменно каждый пальчик  
Быть послушным научу.*

### Комплекс 3. Су-Джок массаж.

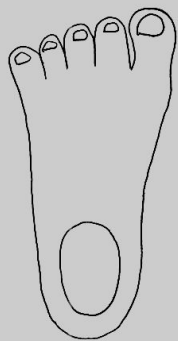
Для профилактики осанки по системе «Насекомого» (с массажными колечками)



*Вот работа так работа  
Колечко катать охота!  
Веселее ты катай,  
Да за ним ты поспевай!*

(Покачать колечко на каждом пальчике)

Ян-поверхность



*Чтоб сколиоз предотвратить  
Нужно колечком поводить  
Вот так- вот так  
И получился у нас массаж!*

(Покачать колечко на каждом пальчике)

Ян-поверхность

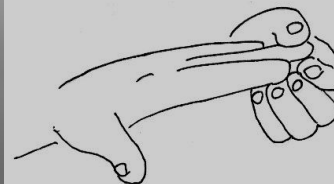
### Комплекс № 4 СУ- Джок -массаж

Для снятия напряжения с глаз, боль в спине



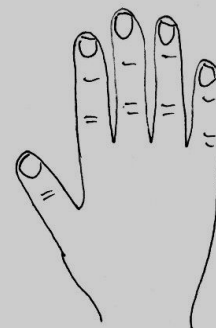
**Наши ножки, побежали по дорожке  
Побежали, побежали  
В сад зеленый прибежали**

( массаж ушных раковин сверху вниз, большим, указательным и безымянным пальцами правой и левой руки)



**Эти глазки посмотри  
Как они хороши  
Их погладим от души**

( растирающий массаж верхних ногтевых фаланг пальцев )



**Ой как спинка заболела  
Есть рецепт у нас один  
Ты на пальчики смотри  
Их ты разом разотри**

( по системе «насекомого»  
Массаж средней и нижней фаланг пальцев;  
8 верхних грудных позвонков, 4 нижних грудных позвонков, поясничный отдел )

## **«Использование «Су-Джок» терапии при работе с детьми в ДОУ».**

*«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев»*

*В. А. Сухомлинский.*

**В последнее время наблюдается рост числа детей дошкольного возраста имеющих недостатки общей, мелкой моторики и речевого развития. На сегодняшний день имеется обширный практический материал, применение которого способствует эффективному развитию ребенка.**

**«Су-Джок» – последнее достижение Восточной медицины. «Су-джок» терапию можно отнести к методам самопомощи. С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя и развитию речи.**

- ✓Для проведения пальчиковой гимнастики, выполнение игровых упражнений.**
- ✓Использование «Су-Джок» шариков для развития памяти, внимания и восприятия**
- ✓Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов**
- ✓Для проведения ОРУ, при выполнении зарядки и т.д.**

### Пальчиковая игра «Черепашка»

(у детей в руках Су Джок).

Описание: упражнение выполняется  
сначала

на правой руке, затем на левой.

**Шла большая черепаха**

**И кусала всех от страха,**

(дети катают Су Джок между ладоней)

**Кусь, кусь, кусь, кусь,**

(Су Джок между большим пальцем и  
остальными, которые ребенок держит  
«щепоткой»). Надавливают ритмично на Су  
Джок, перекладывая из руки в руку).

**Никого я не боюсь**

(дети катают Су Джок между ладоней).

### Пальчиковая игра «Ёжик»

Описание: упражнение выполняется  
сначала на правой руке, затем на левой.

**Ёжик, ёжик, хитрый ёж,  
на клубочек ты похож.**

(дети катают Су Джок между ладонями)

**На спине иголки**

(массажные движения большого пальца)

**очень-очень колкие.**

(массажные движения указательного  
пальца)

**Хоть и ростом ёжик мал,**

(массажные движения среднего пальца)

**нам колючки показал,**

(массажные движения безымянного пальца)

**А колючки тоже**

(массажные движения мизинца)

**на ежа похожи**

(дети катают Су Джок между ладонями).

### Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик»

Описание: упражнение выполняется сначала  
на правой руке, затем на левой.

**- Мальчик-пальчик,**

**Где ты был?**

(надеваем кольцо Су Джок на большой палец)

**- С этим братцем в лес ходил,**

(надеваем кольцо Су Джок на указательный палец)

**-С этим братцем щи варил,**

(надеваем кольцо Су Джок на средний палец)

**-С этим братцем кашу ел,**

(надеваем кольцо Су Джок на безымянный палец)

**-С этим братцем песни пел**

(надеваем кольцо Су Джок на указательный палец).

**Успехов всем в  
работе с детьми!**

**Спасибо за внимание!!!**