

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ И ОЗДОРОВЛЕНИЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Выполнила:

Сухова Оксана Ивановна

ЧТО ТАКОЕ СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ?

«УМ РЕБЕНКА НАХОДИТСЯ НА КОНЧИКАХ ЕГО ПАЛЬЦЕВ»

(В.А. СУХОМЛИНСКИЙ)

Су-Джок — это одно из направлений акупунктуры, метод которого основан на воздействии на определенные биологически-активные точки кистей и стопы (в переводе с корейского Су — кисть, Джок — стопа)



СОЗДАТЕЛЬ МЕТОДА СУ-ДЖОК - КОРЕЙСКИЙ ПРОФЕССОР ПАК ЧЖЭ ВУ

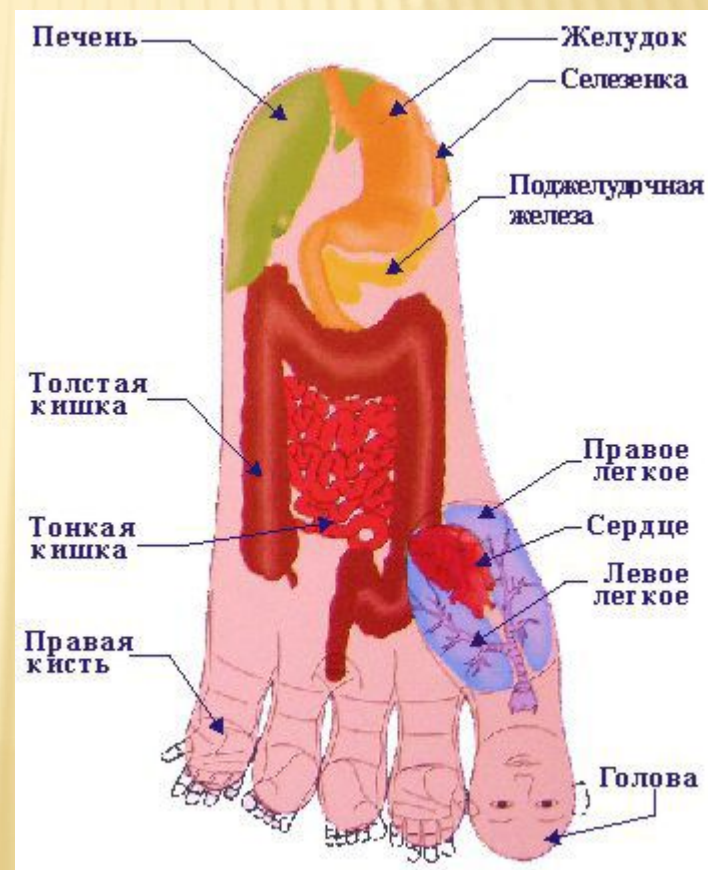
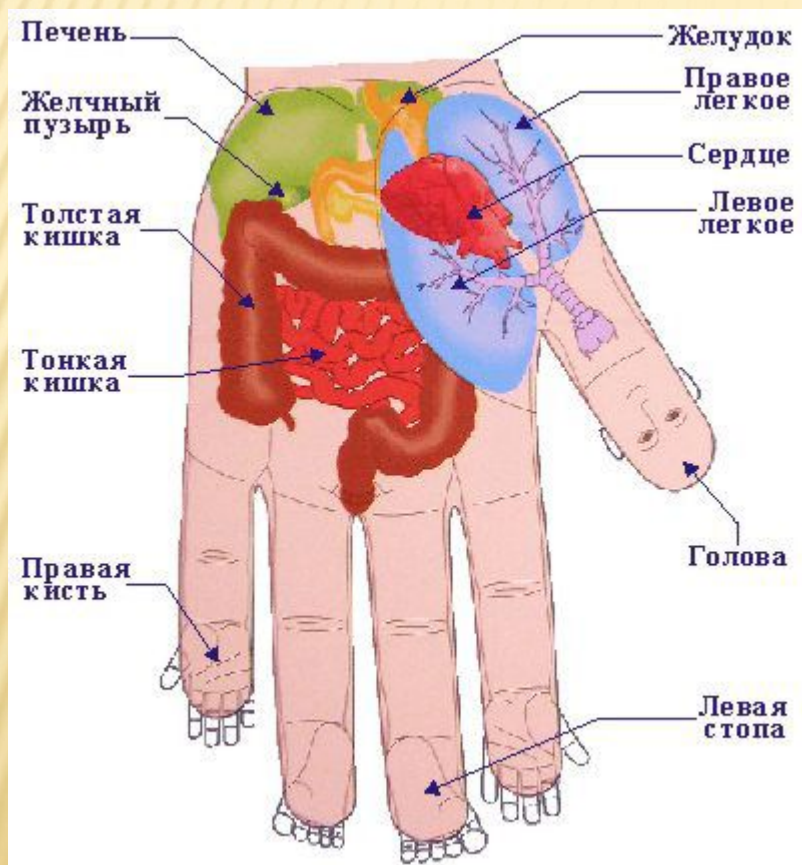


Цель использования Су-Джок терапии: стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.

Задачи:

- нормализовать мышечный тонус стимулировать речевые области в коре головного мозга.
- использовать элементы Су-Джок терапии на различных этапах работы и этапах занятий по коррекции речи.
- содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности, нормализовать тонус.
- совершенствовать навыки пространственной ориентации, развивать, память, внимание.

СИСТЕМА СООТВЕТСТВИЯ



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 ДОУ;
- включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки);
- легок в выполнении;
- проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей.

ОСНОВНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- повышенная температура
- острый воспалительный процесс
- заболевания крови, кровотечения, кровоточивость
- кожные заболевания
- воспаление лимфоузлов и сосудов
- переутомление после физических нагрузок

Приемы Су – Джок терапии

Массаж
специ-
альным
шариком



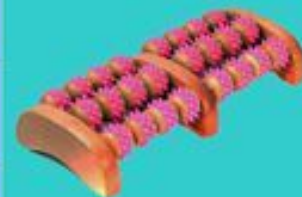
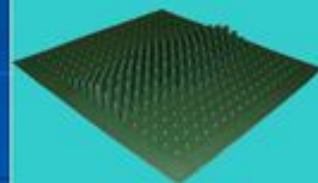
Массаж
эластич-
ным
кольцом



Ручной
массаж
кистей и
пальцев
рук



Массаж
стоп





**Желаем здоровья, побольше, покрепче,
Ведь без него не достичь ничего.
Пусть будет оно, словно чистая речка,
Бежать под защитой своих берегов.**

**И пусть на пути не возникнут преграды,
Пусть будет здоровье прозрачной воды.
Здоровье - ценнейшая в мире награда,
Лекарство от горя, печали, беды.**

Будьте здоровы!