

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 126»

Су-Джок терапия как один из методов профилактики и оздоровления дошкольников

Воспитатель Ключева Ольга Викторовна

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

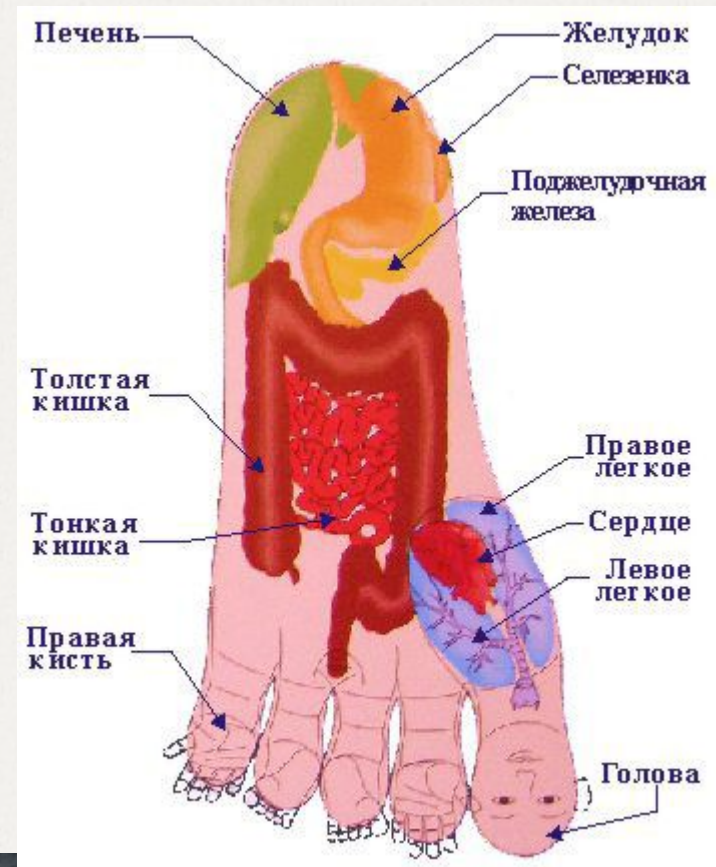
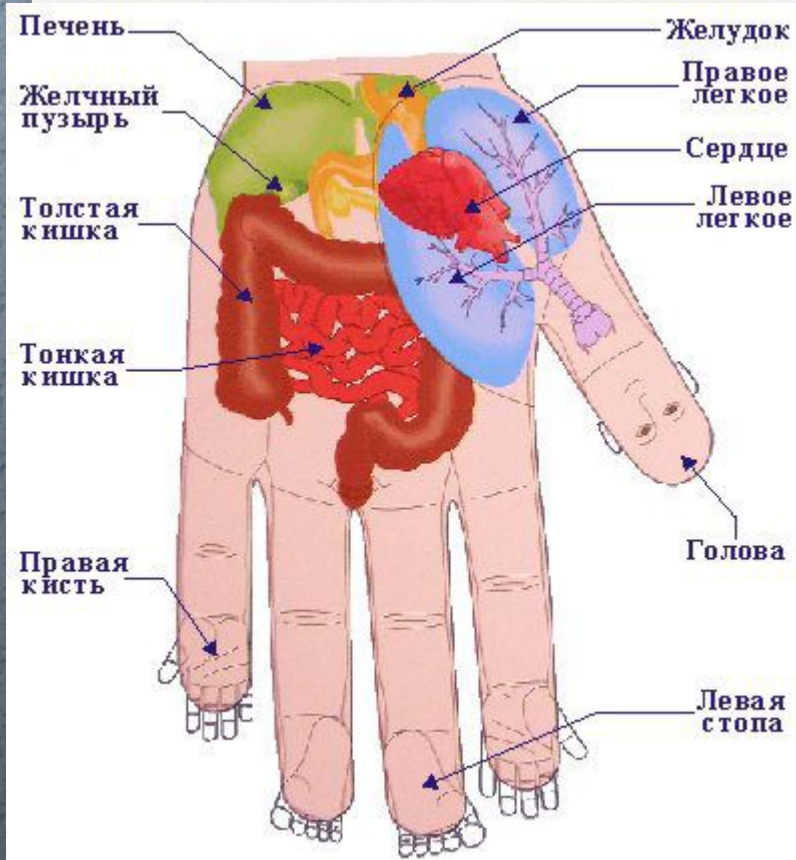


Цель использования Су-Джок терапии: стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.

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, кровотоочивость
- кожные заболевания
- воспаление лимфоузлов и сосудов
- переутомление после физических нагрузок

Приемы Су – Джок терапии

Массаж
специ-
альным
шариком



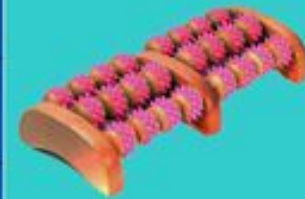
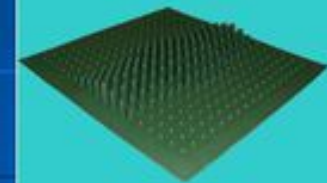
Массаж
эластич-
ным
кольцом



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!