



Проект
«Азбука здоровья:
Волшебный ежик»
(Су – Джок терапия для
детей)



Цель:

□ Знакомство детей и родителей с методом Су – Джок терапии, по средствам массажа активных точек организма (кисть, стопа).

□ Снятие напряжения и утомления у воспитанников, через использование метода самовоздействия на организм.

Задачи:

1. Дать понятие о пользе массажа «точек здоровья» по системе Су – Джок.
2. Стимулировать речевые зоны коры головного мозга.
3. Развивать мелкую моторику рук, через использование массажных шариков Су – Джок.



Су – Джок в переводе с корейского:

«Су» - кисть

«Джок» - стопа

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



Лечебный комплект «Ёжик + 2 Кольца»

«Ёжик» - симпатичный пластмассовый шарик с острыми шипами. В каждом шарике есть два «волшебных» эластичных кольца.





**Достоинства
метода
Су – Джок терапии**

**Высокая
эффективность**

**Абсолютная
безопасность
применения**

Доступность


Простота

Универсальность

**Массаж рук
улучшает:**

- 1. кровоснабжение всего организма, в частности, головного мозга;**
- 2. способствует расслаблению, возвращая хорошее самочувствие, уравновешенность;**
- 3. укрепляет здоровье и препятствует развитию нарушений в организме;**
- 4. благоприятствует восстановлению нарушенных функций.**

Применение

- 
- вращение массажного шарика между ладонями по часовой стрелке и против часовой стрелки (круговые движения);
 - катать в ладонях вперёд и назад по всей поверхности (прямые движения);
 - попеременно сжимать шарик кончиками пальцев; -
 - сжимать шарик в кулачок от 5 до 10 раз, затем раскрыть ладонь полностью, разведя пальцы в стороны удерживать его в центре ладони 5 или 10 секунд (точечные движения).



Применение Су – Джок терапии для детей в детском саду

Приемы Су – Джок терапии

**Массаж
шариком-«ежилом»**

Массаж кольцом

**Ручной массаж кистей
и пальцев рук**

Массаж стоп



Образовательная деятельность

Пальчиковая
гимнастика

Физкультминутки

Минутки здоровья

Дидактические
игры

Заучивание потешек,
стихотворений и
рассказывание сказок





Формы работы с родителями:

- ✓ **Консультация «Применение Су – Джок терапии в ДОУ».**
- ✓ **Индивидуальные беседы по применению Су – Джок массажа в домашних условиях.**
- ✓ **Распространение памяток «Су-Джок».**



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

Су - Джок терапия – последнее мировое достижение восточной медицины. Недаром говорят, что все гениальное исключительно просто.



Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком – ежиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также способствует развитию мелкой моторики пальцев рук, тем самым, активизируя и развивая речь детей.



***Используя мудрость природы,
мы сможем помочь себе,
нашим детям и близким
более
качественно и эффективно!***

