# 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»

*«Ежик» - 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-«ежиком»**

**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 массажора 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 на 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!***