

Мастер-класс: самомассаж «Су-Джок-терапия»



*Воспитатель
логопедической
группы
Сиразова
Сания
Фаритовна*



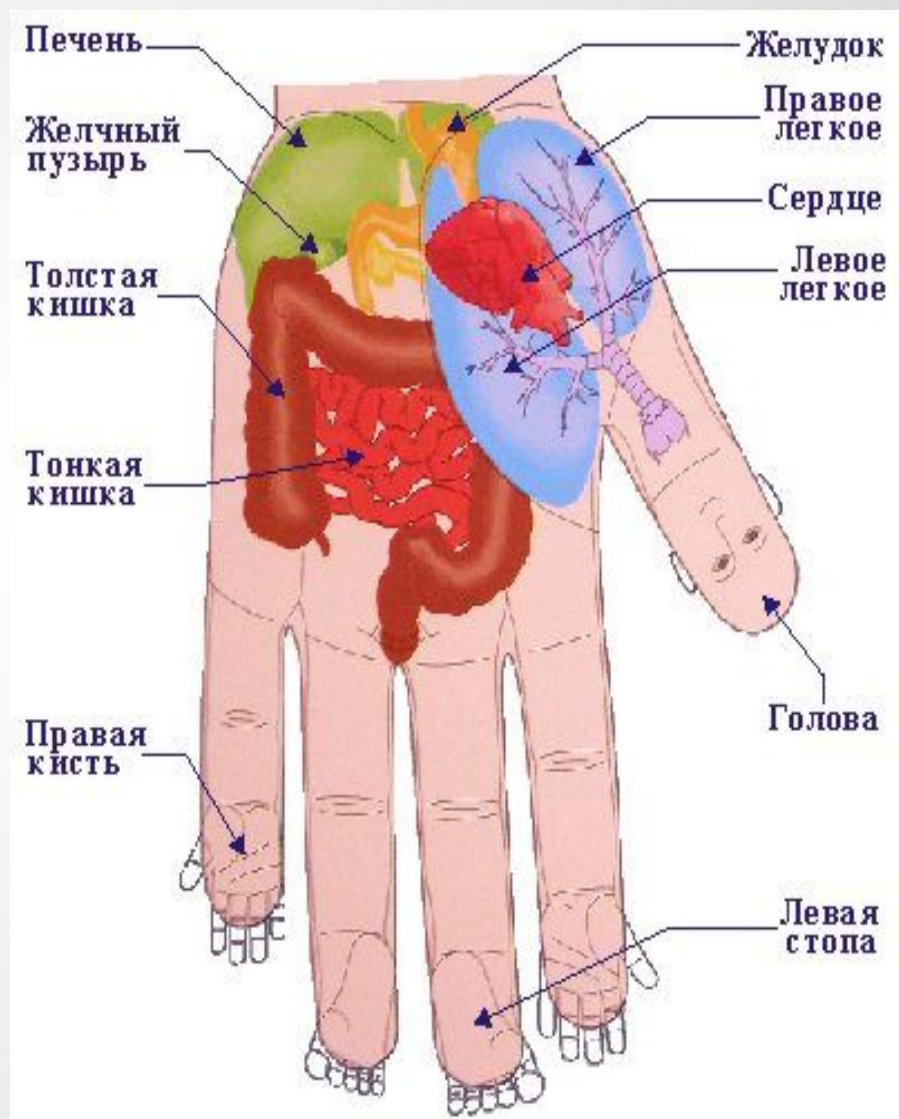
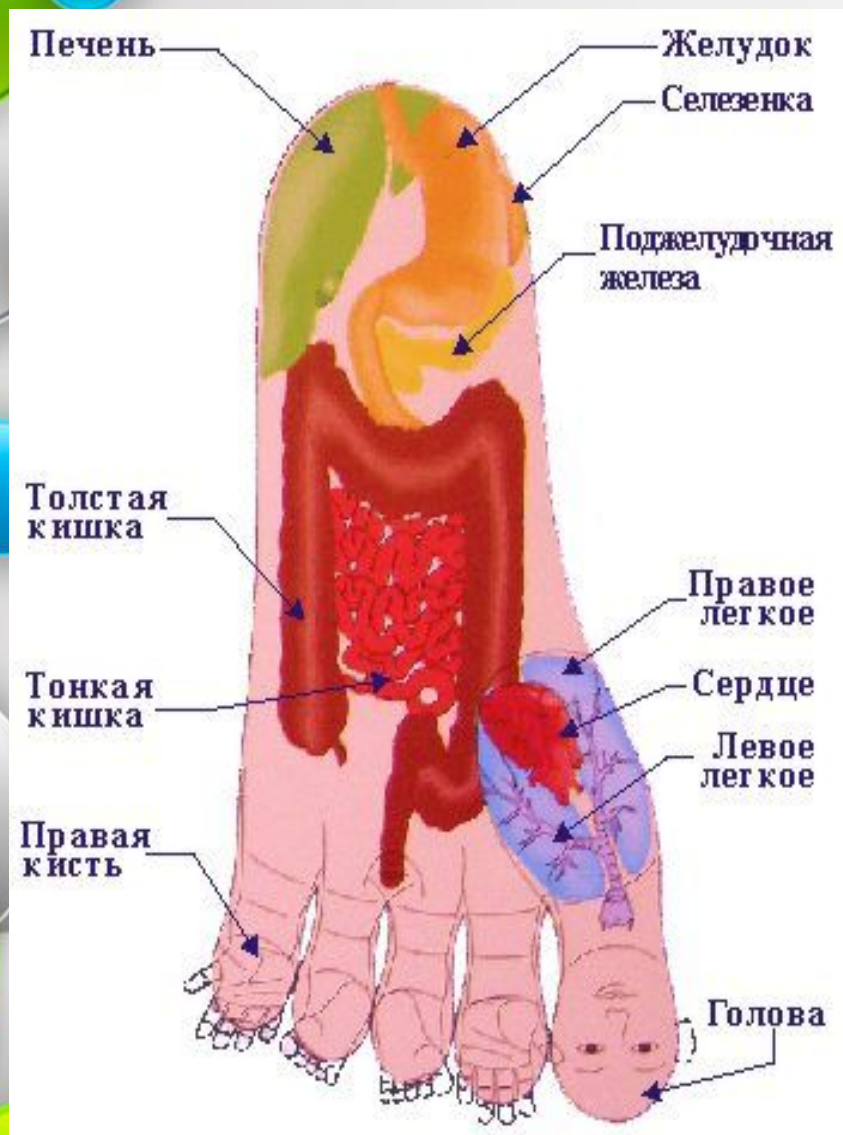
Су-Джок терапия -

одна из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления.

Данный вид терапии разработан южно-корейским профессором Пак Чже Ву в 80-х годах XX века.



В переводе с корейского "Су" означает – кисть "Джок" – стопа



Воздействуя на точки, мы можем регулировать функционирование внутренних органов.



Например, мизинец –
сердце,
безымянный – печень,
средний – кишечник,
указательный – желудок,

Достоинства Су – Джок

терапии

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.

Цель использования Су-Джок терапии:

Коррекция речевых нарушений, обеспечение оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей.

Задачи:

- Нормализовать мышечный тонус, развивать координацию движений и мелкой моторики;
- Активизировать области коры головного мозга, способствовать установлению межполушарных связей;
- Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности;
- Использовать элементы Су-Джок терапии в различных видах деятельности и на различных этапах коррекционной работы.

**Воздействи
е на
активные
точки**

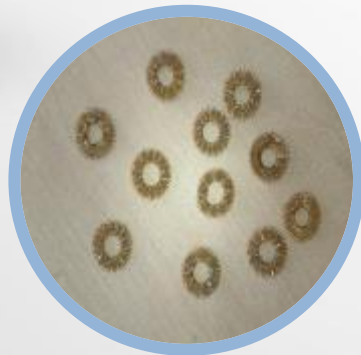
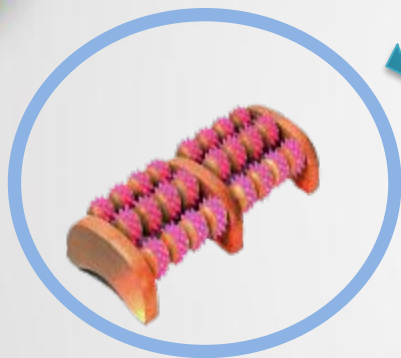
**Активизаци
я зон коры
головного
мозга**

**Хорошо
развитая
кисть**

**Развитие
интеллекта**

ПРИЕМЫ СУ – ДЖОК ТЕРАПИИ

Массаж



Полифункциональность СУ-Джок в коррекционной работе



Знакомство детей с массажером

«Ежик»

Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.



Берем 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребенка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, еж!
Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребенок гладит шарики ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить.
Я хочу с тобой

поладить.

Массаж с Су-Джок шариком в стихах и сказках

(дети повторяют слова и выполняют действия с шариком или пружинкой в соответствии с текстом)

Я мячом круги катаю,
Взад – вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем шар
прижму,
И другой рукой начну.
Быть здоровым я хочу.
А теперь последний трюк –
Мяч летает между рук.



Массаж эластичным кольцом

Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять *(разгибать пальцы по одному)*

Вышли пальцы погулять.

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.



Использование Су – Джок шаров при автоматизации звуков

«Малыши»

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшого малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)



На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

Утренняя гимнастика с массажными шариками



И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.

- 1 – руки развести в стороны;
- 2 – руки поднять вверх и переложить шарик в другую руку;
- 3 – левую руку вперед, правая вверх;
- 4 – левую поднять вверх, переложить шарик;
- 5 – правую руку вперед, левая вверх;
- 6 – правую руку поднять вверх;
- 7 – руки развести в стороны;
- 8 – опустить руки.

Массаж стоп



Использование Су – Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий

- «Шарик кати – слово говори»
- «Шарик мне назад верни, слово (слоги) верно повтори»
- «Шар обратно прокати, слово (слоги, фразу) измени»
- Упражнение «Один-много»
- «Назови ласково»
- «Скажи наоборот»

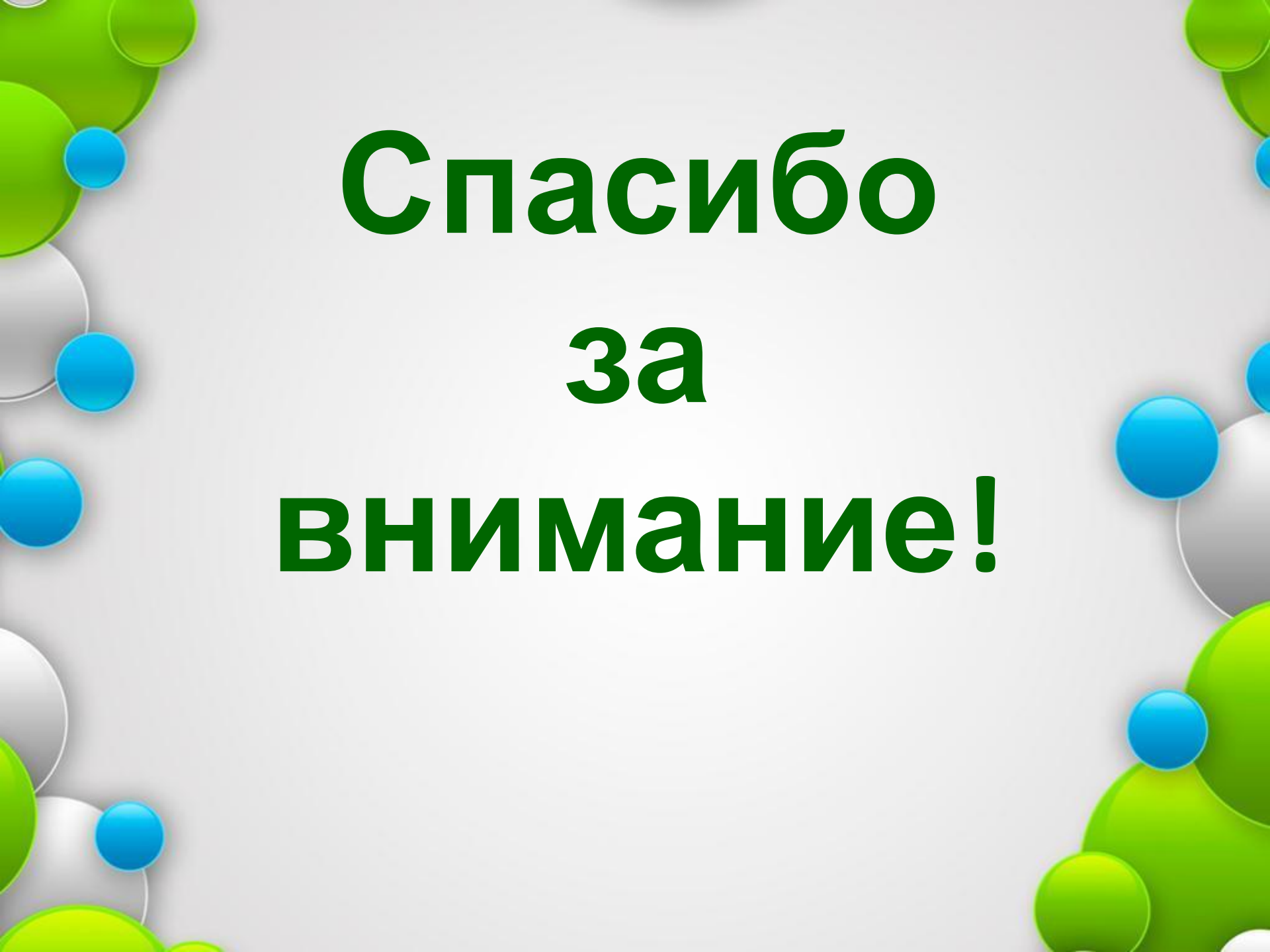
Использование Су – Джок шаров при совершенствовании навыков пространственной ориентации, ориентировки в схеме тела, развития памяти, внимания.

- «Лево – право различаю, каждый свой я пальчик знаю»
- «Слушай и запоминай, повторяй и выполняй»
- «Справа, слева я стучу - перепутать не хочу»
- «Глазки закрывай, на каком колечко пальце, угадай»



В результате использования элементов Су-Джок терапии:

- **Осуществляется благоприятное оздоравливающее воздействие на весь организм**
- **Стимулируются речевые зоны коры головного мозга**
- **Развивается координация движений и мелкой моторики**
- **Развивается произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности**

The image features a decorative border composed of various sized circles in shades of green, blue, and white, arranged in a pattern that frames the central text. The circles have a slight 3D effect with shadows.

**Спасибо
за
внимание!**