

«Су-Джок терапия»


Воспитатели МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 125»

Воробьева Ю.Е.

Ханина Е.В.

Метод Су-Джок - это современное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины.

Создатель метода Су-Джок - корейский профессор Пак Чжэ Ву.

- 
- ▶ **Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка.**
 - ▶ **Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает Су-Джок-терапия для детей.**

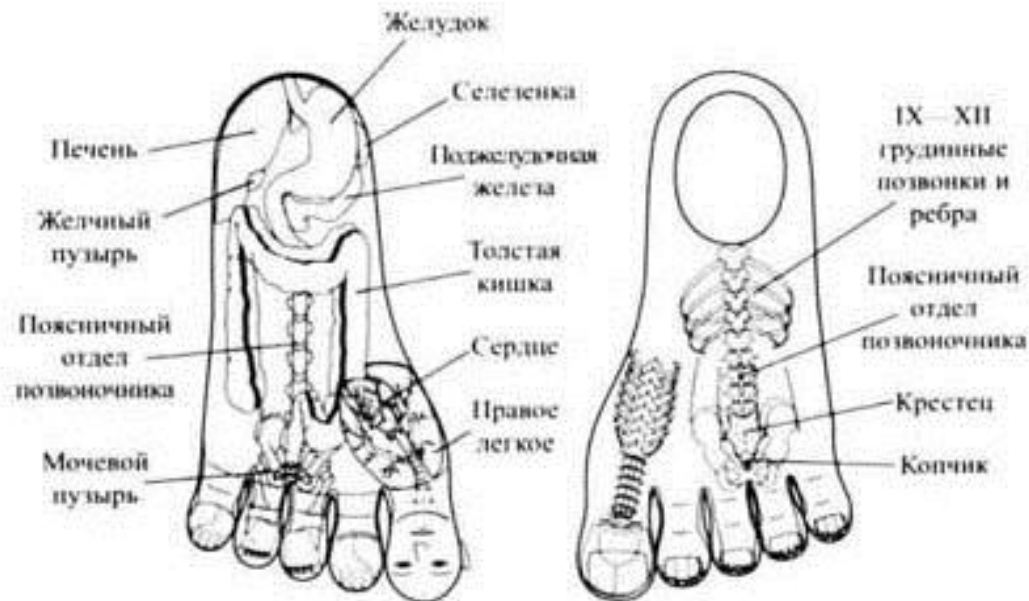
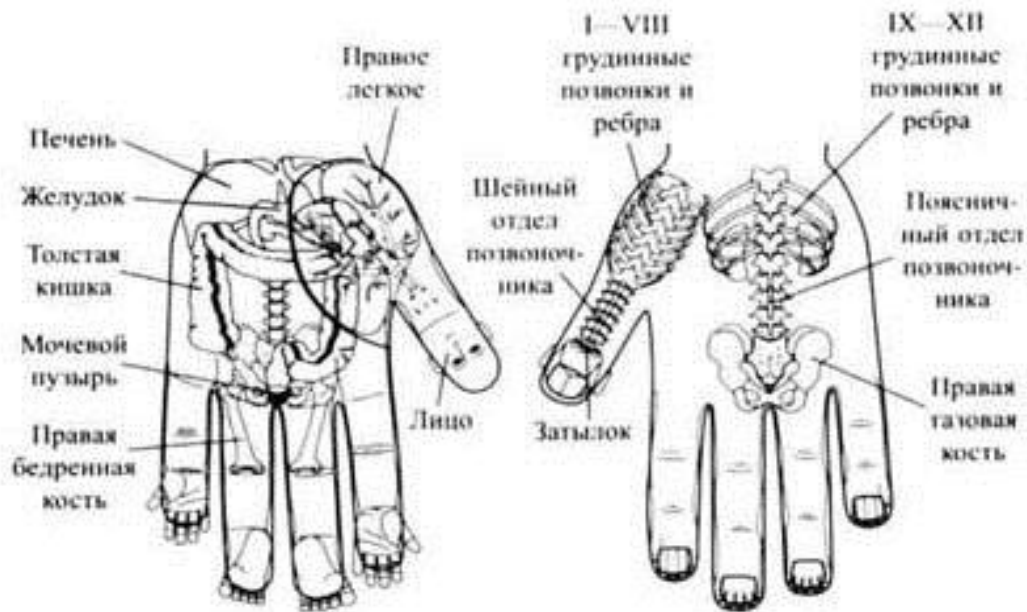
В переводе с корейского Су- кисть, Джок- стопа.

Большой палец - это голова, мизинец и указательные пальцы- это кисти, а средний и безымянный- это стопы. «Су-Джок» терапия – это уникальный, эффективный и совершенно безопасный метод лечения.

Маленький и компактный массажер, который удобно носить с собой. Состоит из двух развинчивающихся полусфер, внутри находятся две специальные пружины, предназначенные для массажа пальцев. С помощью этих колец очень удобно массировать пальцы, это оказывает благотворное влияние на весь организм.

Важно знать, что «Су Джок»:

- не имеет вредных и побочных действий;
- не имеет противопоказаний;
- проста настолько, что понятна каждому;
- всегда вызывает улыбку уже на первых минутах использования.





Массаж Су-Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, уравновесить психоэмоциональное состояние малыша, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогает избавиться от гиперактивности, тренирует усидчивость и умение концентрироваться.



Неоспоримыми достоинствами «Су – Джок» терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред.

Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Существует несколько приемов Су – Джок терапии:



Массаж эластичным КОЛЬЦОМ, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом.

Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Существует несколько приемов Су – Джок терапии:

▶ **Массаж специальным шариком.**

▶ Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком.

▶ Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.



Формы работы с Су-Джок

Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекачивание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д.



Используя этот массаж в детском возрасте, преследуются следующие цели.

1. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
2. Подготовить руку будущего школьника к письму.

Наблюдения показывают, что у детей с ОВЗ после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия, значительно улучшается координация движений, психомоторика, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения.

Важно знать, что зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.



Игры и упражнения по развитию мелкой моторики

Проведение шарика по дорожкам различной конфигурации.

Игры, направленные на обобщение и расширение словаря, развитие грамматического строя речи.

Игры, направленные на развитие ориентировки в пространстве и времени

Игры со счетом.

Игры с цветом.

Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания.

Спасибо за внимание!