

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №2»

**Современные формы физического
развития:
Применение Су-Джок терапии в работе
с детьми дошкольного возраста**

Инструктор по физической культуре:
Немирова Елена Александровна

Применение Су-Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Нашу встречу я хочу начать со следующих слов: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости». Так гласит народная мудрость.

Сегодня представляю вашему вниманию современные формы физического развития: «Применение Су-Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста». И мне бы хотелось, поближе познакомить вас с таким методом как Су - Джок терапия, она считается одной из лучших систем самооздоровления. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ – это эффективный метод профилактики и лечения болезней, также достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Первые публикации по данной методике появились в 1986 году (33 год назад). Создатель метода Су-Джок южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву. Методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста. Эффективность и простота терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су — Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.

Неоспоримыми достоинствами Су-Джок терапии являются:

- **Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут, а иногда и секунд.
- **Абсолютная безопасность** – Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее – а самой природой.

В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция определённых точек приводит к излечению. А неправильное применение метода никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

- **Универсальность** - Су–Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.
- **Простота применения** – В Су-Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.

Вы, наверное, зададите мне вопрос - что общего между Су-Джок терапией и физкультурой?

С древнейших времён, как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы. По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Так в переводе с китайского Су - Джок переводиться как Су - кисть, Джок - стопа. Почему такое странное название выбрал корейский врач для своего метода? Дело в том, что эти части тела представляют собой обширные рефлекторные зоны. Сосредоточенные здесь нервные окончания связаны нервными волокнами со всеми органами человека. На кисти и стопе можно найти точку, соответствующую любой части тела человека, всем его органам. Посмотрите на слайд, здесь все показано подробно и понятно.

Упражнения с использованием техники Су-Джок помогают разнообразить занятия и повысить интерес, способствуют созданию благоприятного психофизиологического комфорта для детей во время занятия.

Существует несколько приемов Су – Джок терапии:

1. **Массаж специальным шариком.** Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.
2. **Массаж эластичным кольцом.** Все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной

части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

3. Массаж стоп.

В своей педагогической практике я применяю су-Джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком стимулируем зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев.

Шарики и пружинки Су-Джок – это «медицинские сестрички», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни разных внутренних органов. С ними дети знакомятся на занятиях, и находят их на своих пультах - ладошках.

Важно научить детей самих заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.

Технология Су-Джок интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома родителям.