

«Использование Су – Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста»



**Подготовила:
воспитатель Рыжова С.Н.**

Су- Джок терапия –

это ультрасовременное направление акупунктуры, метод стимуляции высокоактивных точек соответствующих всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах ног.



Создатель метода

Су-Джок –

южно-корейский
профессор Пак Чжэ Ву.

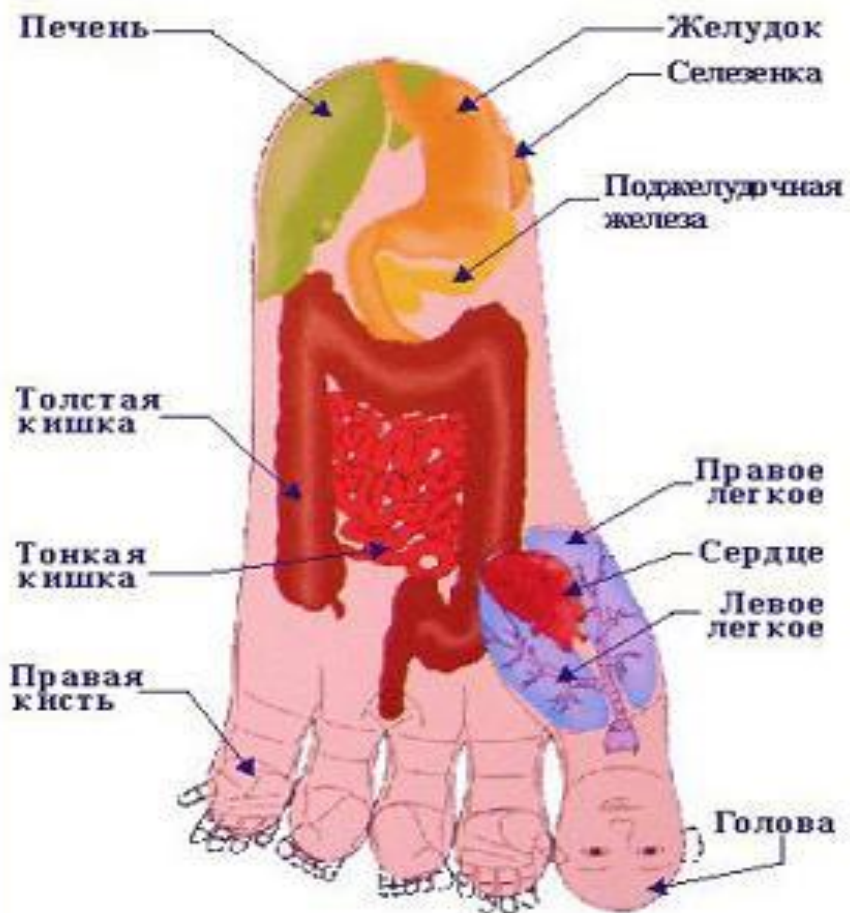
В основе его метода
лежит система
соответствия, или
подобия, кистей и стоп
всему организму в
целом.



Кисть и стопа являются, по мнению автора системы Су-Джок, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека

Су – Джок в переводе с корейского
«Су» – кисть, «Джок» – стопа

СХЕМЫ РЕФЛЕКТОРНЫХ ЗОН



ДОСТОИНСТВА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ

- ✚ Высокая эффективность
- ✚ Абсолютная безопасность
- ✚ Универсальность
- ✚ Доступность
- ✚ Простота применения.

ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ:

стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях рук и стопах.

ЗАДАЧИ:

- ✚ нормализовать мышечный тонус, содействуя снижению двигательной и эмоциональной расторможенности;
- ✚ воздействовать на биологически активные точки по системе Су – Джок, стимулируя различные зоны коры головного мозга
- ✚ Использовать элементы су-джок терапии на различных этапах работы с детьми
- ✚ Развивать психические процессы, совершенствовать навыки пространственной ориентации

Упражнения с использованием Су-Джок:

- ❖ обогащают знания ребенка о собственном теле
- ❖ развивают тактильную чувствительность
- ❖ мелкую моторику пальцев рук
- ❖ опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга
- ❖ так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка
- ❖ кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время игр.

Приемы Су-Джок терапии

Массаж специальным шариком



Ручной массаж кистей и
пальцев рук



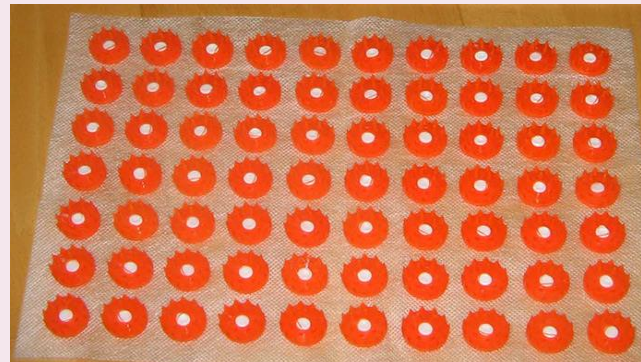
Массаж эластичным кольцом



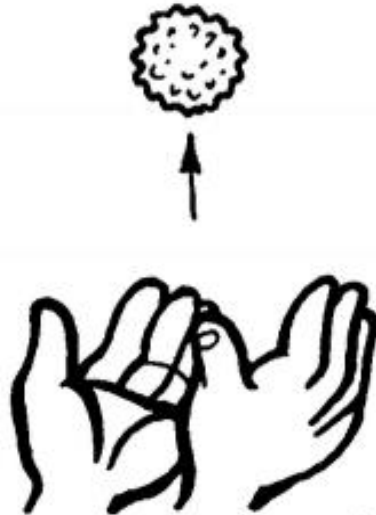
Массаж стоп



Су-Джок стимуляторы-массажеры



Формы работы с детьми



Пальчиковые игры с шариком «Су-Джок» и массажными кольцами

«Дождик»

Капля раз, капля два,
Очень медленно сперва.

(стучим медленно шариком об ладонь)

А потом, потом, потом
Всё бегом, бегом, бегом.

(стучим шариком об ладонь, ускоряя темп)

Мы зонты свои раскрыли,
(шарик находится под ладонью)

От дождя себя укрыли.

(сжимаем шарик в ладони).

«Урожай»

В огород пойдём,
Урожай соберём.

(катаем шарик на ладони вперёд-назад)

Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.

Срежем мы кочан капусты,
Круглый, сочный, очень вкусный.

Щавеля нарвём немножко
(на каждую строчку прокатываем шарик по пальцу)

И вернёмся по дорожке.

(катаем шарик круговыми движениями на ладошке)

Пальчиковые игры с шариком «Су-Джок» и массажными кольцами

«Моя семья»

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
А вот этот пальчик – я.

*(поочередно надевать массажное
кольцо на каждый палец)*

Вот и вся семья!

*(кольцо в центре ладони, сжатие в
кулаке и разжатие всех пальцев
одновременно)*

«Приветствие»

*(поочередно надевать массажное
кольцо на каждый палец)*

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю –

*(сжимаем и разжимаем кольцо в
руке)*

Всех я вас приветствую!

(разводим руки в стороны)

«Сказка про ёжика»

Жил да был Ёжик на полянке в своём домике в сказочной стране (*положить шарик на ладошку*). У Ёжика было много друзей (*катать шарик от ладошки к каждому пальчику*): Крош, Копатыч, Нюша, Совунья, Лосяш (*зажать шарик в ладошке*).

И решил он однажды навестить своих друзей.

Выбежал Ёжик на тропинку (*катаем шарик по кругу ладони*) и побежал к Крошу, так как его домик был совсем не далеко. Бежит, подпрыгивает на кочках (*шариком покалываем подушечку каждого пальца*).

Но не оказалось Кроша дома: «Наверное, он убежал Лосяша навестить» - подумал Ёжик и покатился дальше (*катаем шарик по кругу ладони*).

Катится Ёжик, а навстречу ему Копатыч идёт не спеша.

Обрадовался Ёжик, спрашивает Копатыча:

- «Куда ты идёшь?».

- «В лес за грибами» - отвечает Копатыч – «Пойдём со мной».

Пошли они вместе (*катают шарик по пальчикам по очереди к каждому*).

Раз – грибок (*зажать шарик в ладошке*), два – грибок, (*зажать шарик в другой ладошке*) - много насобирали.

Простился Ёжик с Копатычем и побежал дальше (*катаем шарик по кругу ладони*).

Вдруг ему навстречу выскакивает лягушка – квакушка, спрашивает её Ёжик: - «Ты куда скачешь?». - «Скачу, куда глаза глядят» - отвечает лягушка. – «Поскакали со мной».

Стал Ёжик с лягушкой скакать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальцев, делая глубокий вдох*).

Не заметил Ёжик, как у своего домика очутился, не захотел он больше прыгать, устал. Зашёл он в свой домик (*раскатывать шарик по ладошке*), лёг на кроватку, закутался одеяльцем (*зажать шарик в ладошке*) и уснул.

Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются:

1. *Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.*
 - ❖ *кровообращение всего организма, в частности, головного мозга;*
 - ❖ *способствует расслаблению, возвращая хорошее самочувствие, уравновешенность;*
 - ❖ *укрепляет здоровье и препятствует развитию нарушений в организме;*
 - ❖ *благоприятствует восстановлению нарушенных функций*
2. *Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.*
3. *Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.*
4. *Доступность*
5. *Простота*

Вывод:

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.