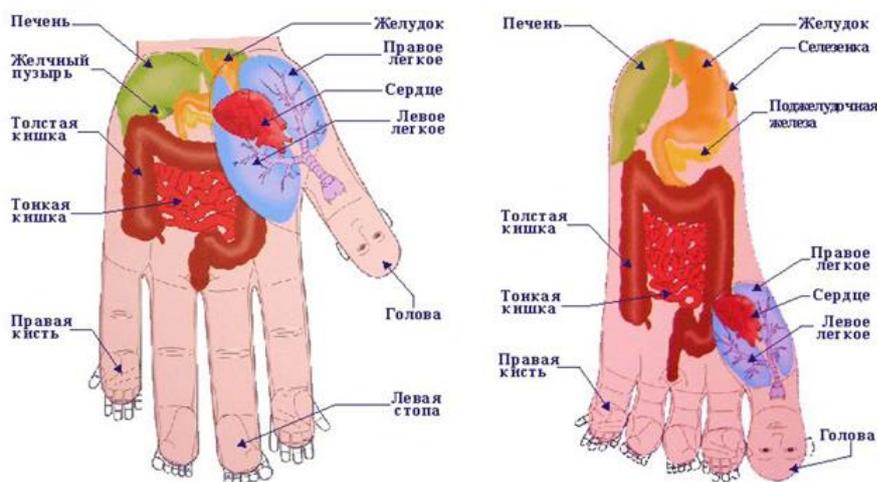


# Консультация «Су-джок – терапия»

Что такое «Су-Джоку»? В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор Сеульского национального университета Пак Чже Ву, большую часть своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок-терапия» (в переводе с корейского «су» - кисть, а «джок» - стопа).



Тысячи лет назад тибетские врачеватели установили, что на ладонях рук и подошвах ног находятся своеобразные сигнальные точки почти всех органов нашего организма. Благодаря воздействию на определенные точки на теле можно изменить состояние здоровья, предотвратить развитие многих заболеваний, остановить болезнь и укрепить иммунитет.



Су-джок представляет собой массажный шарик, соединенный полусферами, внутри которого находятся два металлических пружинистых кольца, легко растягивающихся и свободно проходящие по пальцу вверх и вниз, вызывая приятное покалывание. Закругленные выступы кольца, воздействуя на биологически активные точки, неизменно вызывают улучшение самочувствия, снимают стресс, усталость и болевые ощущения, повышают общий тонус организма, увеличивают работоспособность.



Су-джок терапия является нетрадиционной технологией, которую можно применять в оздоровительных целях с детьми дошкольного возраста. Система упражнений настолько проста и доступна, что ее могут выполнять дети младшего дошкольного возраста.

#### **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.

#### **Противопоказания проведения Су-джок терапии:**

- Острые инфекционные заболевания с повышением температуры тела.
- Частичное или полное грибковое поражение кистей и стоп.
- Наличие подкожных уплотнений в области рефлексогенной зоны.
- Бородавки и родимые пятна, находящиеся в области рефлексогенной зоны.

#### **Движения могут быть различными:**

- Прямолинейные движения колючего шарика по тыльной и ладонной стороне кисти рук (необходимо попросить детей изобразить «солнышко», расправив пальцы массирующей руки). Направление движения от кончиков пальцев к лучезапястному суставу.
- Круговые движения по тыльной и ладонной поверхностям по сначала одной руки, потом другой, круговое прокатывание между ладонями.
- Спиралевидные и зигзагообразные движения по тыльной и ладонной поверхностям кисти руки (от кончиков пальцев к лучезапястному суставу).
- Вращение шарика кончиками пальцев.
- Сжимание шарика между ладонями, передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием в ладони, перекатывать мячик из одной руки в другую и т.д.

С целью привлечения внимания дошкольников каждое упражнение необходимо сопровождать небольшим стишком или потешкой.

#### **«Весело играем, пальцы разминаем»**

*Оборудование: кольцо су-джок.*

Вышли дети на крылечко  
И нашли себе колечко,  
Стали весело играть  
Свои пальцы разминать.

*Сжимают и разжимают кулачки, берут колечко  
Пальчик толстый и большой,  
Поиграй-ка, друг со мной.  
Надевают кольцо на большой палец  
Указательный дружок  
Скушай лучше пирожок.  
Надевают кольцо на указательный палец  
Средний пальчик самый длинный  
И стоит он в середине.  
Надевают кольцо на средний палец  
Безымянный, молодец,  
Очень ловкий удалец!  
Надевают кольцо на безымянный палец  
А мизинчик малышок  
Любит бегать за порог.  
Надевают кольцо на мизинец*

### **«Белка и орешки»**

*Оборудование: шарик су-джок.*

*Сидит белка на тележке,  
Продает она орешки:  
Катают мячик между ладонями по часовой стрелке  
Лисичке-сестричке,  
Воробью и синичке,  
Мишке толстопятому,  
Зайнке усатому.*

*Катают мяч поочередно по каждому пальцу*

Систематически выполняя различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на **РАЗВИТИЕ РЕЧИ**. Поэтому мы рекомендуем шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук. Су-джок можно приобрести в аптеке по доступной цене.



**Проводите время с пользой  
и интересом!!!**

*Инструктор по физической культуре  
Осмнина Оксана Владимировна*