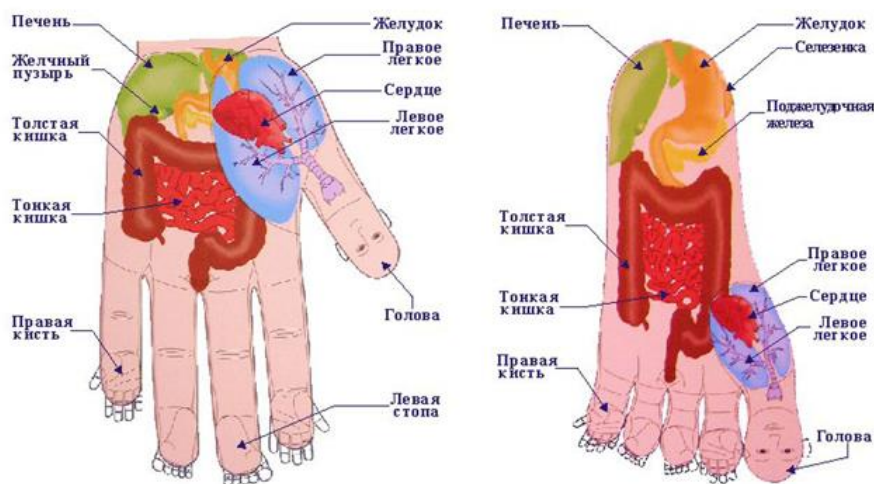


Консультация «Су-джок – терапия»

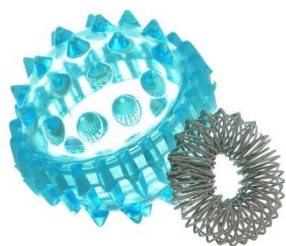
Что такое «Су-Джоку»? В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор Сеульского национального университета Пак Чже Ву, большую часть своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок-терапия» (в переводе с корейского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