

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 27 «Микки-Маус»**

Консультация для педагогов

**«Су – Джок терапия как
средство здоровьесбережения дошкольников»**

Подготовила:
Фахраддинова Резеда Ильдаровна,
педагог дополнительного образования

г. Сургут

Сайд 1

«Су – Джок терапия как средство здоровьесбережения дошкольников»

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей стоит более чем остро. Еще Л. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Слайд 2.

Сегодня существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Сегодня мы с вами знаем и используем в своей работе массу данных методик: дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, артикуляционная гимнастика, физминутки и другие.

Слайд 3

И сегодня мне бы хотелось, поближе познакомить вас с таким методом как Су-Джок терапия.

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ – это эффективный метод профилактики и лечения болезней.

В переводе с корейского языка «Су» - кисть, «Джок» - стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах.

Слайд 4

Основоположителем интересного подхода к терапии стал профессор из Южной Кореи Пак Чже Ву (академик IAS(Berlin), президент Корейского института Су-Джок, президент международной ассоциации врачей Су-Джок)

По мнению самого автора, кисти и стопы являются, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека.

Слайд 5

Изучая в студенческие годы восточную медицину, профессор заметил, что кисть нашей руки очень напоминает строение человека.

И если вы рассмотрите свою кисть, то вы согласитесь: у тела имеются голова и две пары конечностей. На руке вы увидите тоже 5 выступающих частей.

Человеческая стопа и кисть обладает огромным количеством рецепторных полей, которые связаны с различными частями тела. При определенном заболевании на них образуются болезненные точки, связанные с заболевшим

органом. Находя эти болезненные точки, можно помочь органу справиться с заболеванием, стимулируя их массажем или надавливанием.

Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган. Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

Эффективность и простота Су-Джок 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.

Например: методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста.

Слайд 6.

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.

Доступность - доступность метода для каждого человека. Ваши руки и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете. (Су-Джок шарики свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

Простота применения – в Су-Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.

Слайд 6

Средства Су-Джок терапии:

Это лечебный комплект массажер «Ёжик» или «Каштан». Изделие состоит из двух полусфер, которые открываются, как коробочка. В каждом шарике есть два «волшебных» эластичных кольца.

Слайд 7

Су Джок это в первую очередь самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности в формировании ценности здорового образа жизни.

Рассматривая кисть руки и стопы ног, мы учим детей воздействовать на определенные точки средствами и приемами Су-Джок, наблюдаем, как это влияет на самочувствие и оздоровление организма. Дети делают выводы, что ходить босиком по массажным дорожкам, делать массаж рук - значит укреплять весь организм, помогать себе самому быть здоровым.

Оздоровительный массаж рук по «точкам здоровья» проводится под руководством взрослого в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Массажируя их, ребенок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и активизирует словарь, развивает чувство ритма, речь, в целом.

Слайд 8

Существует несколько приемов Су – Джок терапии:

1. Массаж специальным шариком. Это различные пальчиковые упражнения шариком Су-Джок. Движения могут быть различными – *круговые* движения шарика между ладонями, *перекатывание* шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, *вращение* шарика кончиками пальцев, сжатие шарика между ладонями, *сжатие и передача* из руки в руку, *подбрасывание* шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

2. Массаж эластичным кольцом. Помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла.

При использовании эластичного колечка нужно учитывать, что колечко нельзя растягивать иначе оно потеряет массажные свойства, так же нельзя оставлять на пальце без движения, оно сдавливает.

3. Ручной массаж кистей и пальцев рук.

4. Массаж стоп.

Слайд 9 Приемы работы специальным шариком

Слайд 10

Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные.

В своей практике, мы активно применяем оздоровительную технологию Су-Джок на физкультминутках, в качестве пальчиковой гимнастики, на утренней гимнастике и гимнастике после сна, в игровой, познавательной деятельности, как динамические паузы.

Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д. Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом.

Пример:

1. Массаж Су-Джок шарами. Повторение слов и выполнение действий в соответствии с текстом.

Слайд 11

2. Массаж Су – Джок шарами направленный на развитие мелкой моторики

Упражнение «Бабочка» и «Футбол» (Поиграю я в футбол и забью в ворота гол)

Слайд 12

3. Пальчиковая гимнастика с эластичным кольцом. Поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики
4. Физкультминутки
5. Заучивание стихотворений, потешек

Подводя итог, хочу отметить, что Су-Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

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

Слайд 13

«Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости» (народная мудрость).

Приложение

Комплексы массажа кистей рук с использованием массажеров Су-Джок

1. Массаж «Колобок» (с шариком Су-Джок)

Через поле и лесок, прокатить шарик по ладони

Покатился Колобок.

Всем, кого в лесу встречал,

Громко песню распевал.

Зайчишке длинноухому, прокатить шарик от кончика большого пальца к его основанию

Волку серобрюхому,

то же - по указательному пальцу

Мишке толстопятому,

то же - по среднему пальцу

Лисичке хитроватой, то же - по безымянному пальцу

Хорошо он песню пел, то же - по мизинцу

И никто его не съел, сжать шарик в ладони

Ох, и умный Колобок, покатай шарик по ладошке

Колобок – румяный бок.

Комплексы массажа кистей рук способом массирования «точек здоровья». Для этого понадобится эластичное массажное колечко. Надевайте колечко на пальчик левой руки, а пальчиком правой перемещайте его вверх-вниз по всей длине пальца.

Мы колечки надеваем,

Пальчики мы укрепляем. Массируем пружинкой

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши укрепляем. Затем на другой руке

Будь здоров ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной!

Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

2. Массаж «Ежик» (с массажным мячиком)

Ежик колючий бежал по дорожке. прокатить мячик от ладони к плечу

У ежика быстрые ножки.

Но вот он в лесу лису повстречал, прокатить мячик от плеча к ладони

Свернулся в клубок и домой убежал. сжать мячик двумя руками

3. Массаж «Сосны и елочки» (со стержнем Су-Джок)

В чащу леса мы зашли, прокатить продольными движениями между ладошками

Сосны, елочки нашли.

У сосны иголки прокатить

стержень от кисти к локтю

Длинные и колкие.

А у елочки иголки

прокатить стержень от локтя к кисти

Остры-остры, колки-колки.

4. Массаж «Семейка ежей» (с массажным мячиком)

Там, за горой, в чаще лесной покатаь мяч по столу круговыми движениями правой руки

Ежик живет под высокой сосной.

В норке у ежика много ежат, то же - левой рукой

Таких же, как папа, колючих ребят.

Ежик для них собирает грибочки. покатаь мяч круговыми движениями между ладонями

Любят грибочки сыночки и дочки.

Яблочек сладких в лесу соберет круговые движения мячи по тыльной стороне правой ладони

И на обед детишкам несет.

И для ежихи припас угощенье – то же - по левой ладони

Ежик малины собрал для варенья.

Дружно живут под высокой сосной круговые движения мяча между ладонями

Ежик с семь ею в чашей лесной.

5. Массаж «За ягодами» (с колечком Су-Джок)

Солнце светит к нам в окошко. помассировать колечком большой палец

Мы возьмем с тобой лукошко.

В лес с ребятами пойдем, указательный

Много ягод наберем.

Сколько их тут, посмотри – средний

Раз-два-три, раз-два-три!

Будет угощение безымянный

Всем на удивление.

Ягодки сладкие мизинец

Кушайте, ребятки!

Повторить на левой руке

6. Массаж «Приятель Ёж» (с шариком Су-Джок)

- Дорогой приятель Ёж, покатай шарик по ладошке

На кого же ты похож?

- Я похож на шарик, шарик от кончика большого пальца к его основанию и обратно

Но слегка колючий,

А еще на солнышко, то же - по указательному пальцу

Только я не жгучий.

И на елочку похож то же - по среднему пальцу

Я совсем немножко,

А еще на кактус то же - по безымянному пальцу

На твоём окошке.

Дорогой приятель Ёж, то же - по мизинцу

До чего же ты хорош!

«Бабочка»

Не ползет и не бежит

Над цветком она кружит.

За витком идет виток

Вот и села на цветок