Консультация для родителей «Использование Су-Джок терапии для сохранения и укрепления здоровья детей»

Подготовила воспитатель
Махонина О.В.

«Чем больше мастерства в детской руке,
тем умнее ребенок».
В. А. Сухомлинский

. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха.
На фоне экологической и социальной напряженности, небывалого роста болезней , чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством его сохранения и укрепления.

В настоящее время нетрадиционные формы и методы работы с детьми привлекают все больше внимания. Су-Джок терапия одна из них.
Су-Джок терапия - методика оздоровления, основанная на представлении восточной философии о том, что на стопах и кистях расположены активные точки, соответствующие внутренним органам и частям тела человека. Автором данной методики является южнокорейский профессор Пак Чже-Ву. Основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, эта методика считается одной из лучших систем самооздоровления. Для лечебного воздействия здесь используются только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах. *«Су»* по-корейски – кисть, *«Джок»* - стопа. Великий немецкий философ И. Кант, живший в 18 веке, так же писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. На кистях рук имеются точки, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга.

По мнению самого автора, кисти и стопы являются, «пультами дистанционного управления» здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, которые соответствуют всем органам и участкам тела. Значит, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, а также регулировать функционирование всех внутренних органов. С помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела и любой орган.

• Ногтевая, то есть, самая крайняя и последняя фаланга большого пальца соответствует голове.
• Подушечки больших пальцев – это части лица.
• Нижняя фаланга того же большого пальца несет ответственность за шею.
• Щитовидная железа, паращитовидные железы, носоглотка и часть легких зависят от точки, которая находится немного ниже *«шейной»* точки.
• Точка на горбике большого пальца, или же тенор ладошки, отвечают за легкие, грудную клетку, сердце, трахею и костную систему.
• Остальная поверхность оставшейся ладошки *(внутренняя)* соответствует главным органам брюшной полости. Если Вы условно поделите её на три части по горизонтали, Вы получите более точные координаты.
• Точки соответствия с желудком, печенью, селезенкой и, последним, желчным пузырем располагаются сверху, на крайней части.
• Средняя часть соответствует кишечнику.
• Нижняя горизонтальная часть отвечает за органы малого таза.
• Тыльная сторона ладони является проекцией почек и позвоночника.

На стопы и пальцы ног все точки проецируются точно так же.

Су-Джок терапия это воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма. В коррекционно-педагогической работе приемы Су-Джок терапии активно используются в качестве массажа для развития мелкой моторики пальцев рук, а также с целью общего укрепления организма. Во время коррекционной деятельности следует стимулировать активные точки, расположенные на пальцах ру, это позволяет повысить потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащает его знания о собственном теле, развивает тактильную чувствительность. Такую работу можно проводить перед выполнением заданий, которые связаны с рисованием и письмом.

Воздействие на точки соответствия внутренних органов благотворно влияет на самочувствие, приводит в тонус организм, поднимает настроение и этим достигается благотворный эффект.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только специально обученным людям, но и дома самим родителям.

Достоинства СУ-ДЖОК терапии:

• Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

• Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

• Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать в работе и педагоги, и родители в домашних условиях.

• Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков *(они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат)*.

СУ-ДЖОК терапия позволяет:

• Воздействовать на биологически активные точки по системе Су-Джок.

• Нормализовать мышечный тонус (что особенно важно для детей с различными двигательными расстройствами).

• Стимулировать речевые зоны головного мозга.

• Повысить энергетический уровень ребенка, развить тактильную чувствительность.

• Развить познавательную и эмоционально-волевую сферы ребенка.

Эффективность и простота Су-Джок терапии привели к ее широкому распространению по всему земному шару.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров. Один из них представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться

постоянно. Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести. Попробуйте взять шарик и покатать его между ладонями – тут же ощутите, прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма, увеличивая работоспособность.

Чтобы процесс массажа не показался детям скучным, нужно использовать стихотворный материал, потешки, песенки и одновременно с массажным эффектом происходит автоматизация звука в речи, развивается память и внимание. Дети с удовольствием массируют ладошки, пальчики несколько раз в день. Умелыми пальцы становятся не сразу, поэтому игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически. Упражнения выполняются в течении 1-2 минут.

1.Этот маленький дружок
Называется Су Джок
Я его в руках катаю
Свои пальцы разминаю.
Будут пальчики сильней,
А головушка умней
.*(Ребенок выполняет движения в соответствии с текстом)*

«Веселый мячик»
2. Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.
(Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.)

«Черепаха»
Шла большая черепаха. И кусала всех от страха
(дети катают Су - Джок между ладоней)
Кусь, кусь, кусь, кусь. (**Су-Джок** между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит *«щепоткой»*). Надавливают ритмично на **Су-Джок**, перекладывая из руки в руку.
Никого я не боюсь. *(Дети катают Су Джок между ладоней)*.

«Ежик»
Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.
Мячик-ежик мы возьмем, *(подбрасываем мячик вверх)*
Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)
Вверх подбросим и поймаем, *(опять подбрасываем мячик)*
И иголки посчитаем. *(пальчиками мнем иголки мячика)*
Пустим ежика на стол, *(кладем мячик на стол)*
Ручкой ежика прижмем *(ручкой прижимаем мячик)*
И немножко покатаем… *(катаем мячик)*
Потом ручку поменяем **(меняем руки)**

Массаж кольцом-пружинкой:
«Семья»
Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
А вот этот пальчик — Я,
Вот и вся моя семья.
(надеваем кольцо **Су-Джок** на пальцы поочередно и прокатываем кольцо вниз-вверх)
«Приветствие»
(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)
Упражнение с пружинками
Чтоб здоров был пальчик наш.
Сделаем ему массаж. *(надеваем пружинку на большой палец)*
Посильнее разотрём.
И к другому перейдём.

«Мы колечки надеваем»
Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.

«Дорожка»
Кольцо на пальчик надеваю.
И по пальчику качу.
Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.

Так можно проговаривать любое стихотворение, например,

«Наша Таня», *А. Барто.*

Наша Таня громко плачет
Уронила в речку мячик.
Тише, Танечка, не плачь,
Не утонет в речке мяч.
Мы поедем за водой
И достанем мячик твой.
(надеваем кольцо Су-Джок на пальцы поочередно и прокатываем кольцо вниз-вверх)

Ручной массаж кистей и пальцев рук.
Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающе воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

«Здравствуй, мой любимый мячик»,-
Скажет утром каждый пальчик.
(массируем каждый пальчик)
Пальчик, пальчик, непоседа,
Где ты бегал, где обедал?
Я с мизинцем ел малинку,
С безымянным ел калинку,
Ел со средним землянику,
С указательным - клубнику.
(массируем поочерёдно каждый пальчик)

Но есть и другое применение массажным шарикам. Их можно использовать не только для развития мелкой моторики, но и для развития памяти и внимания. Можно предложить ребенку надеть колечко на мизинец правой руки, взять шарик в правую руку и спрятать его за спину и т. д.; можно предложить ребенку закрыть глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

Кроме того, взрослый может делать малышу массаж и одновременно рассказывать, или сочинять вместе занимательную сказку о «Колобке», «Рукавичке», «Ежике», «Солнышке» и т. д.

Можно сказать ребенку, что наш шарик волшебный и он может превратиться в кого угодно. Давай придумаем небольшую сказку, например, о Цыпленке.

Жил-был маленький Цыпленок. Он недавно вылупился из яйца и всего боялся. Дети закрывают шарик в ладошках.
Цыпленку было скучно, и он решил пойти поискать себе друзей. Прокатывают шарик по ладошке. Первым Цыпленок встретил Жука и

побежал за ним. Прокатывают шарик по большому пальцу руки и обратно.
Но Жук выпустил крылья и быстро улетел. Подбрасывают мяч на ладони.
Затем Цыпленок увидел жирного червяка и побежал за ним. Прокатывают шарик по большому указательному пальцу руки и обратно. Червяк спрятался от него в землю. Надавливают на средний и безымянный пальцы. А потом солнышко спряталось за тучку и пошел дождик, Цыпленку стало холодно. Накрывают шарик второй ладошкой сверху. Дождик закончился, и Цыпленок увидел много таких же как он цыпляток и побежал к ним. Они стали вместе гулять и клевать зернышки. Постучать шариком по ладошке.

Вот таким нестандартным и интересным способом можно вести работу со своим ребенком по сохранению и укреплению здоровья, а также развивать речь, так как движения пальцами и развитие речи тесно связаны.

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на здоровье и развитие речи.

Будьте здоровы!