

Консультация для воспитателей

«Использование Су-джок терапии в ДОУ»

Подготовила: Рябинина Оксана Вячеславовна
инструктор по физической культуре МБДОУ «ДСОВ
№ 101

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ - это эффективный метод профилактики и лечения болезней. В 1986 году в международной печати появились первые публикации, рассказывающие о данной методике, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. 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.

В переводе с корейского языка Су означает — кисть, Джок – стопа. Ученый утверждает, что природа заложила в человеческое тело механизм, способный эффективно, без помощи извне, избавляться от болезней. Своеобразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях. При заболевании «сигнальная» волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает «лечебная» волна, которая оказывает нормализующее влияние на заболевший орган.

Тыльная поверхность кисти соответствует задней поверхности тела, а ладонь – передней. Для определения места проекции правой и левой стороны на кисть, её нужно расположить ладонью вперед и пальцами вниз.

При этом левая сторона ладони будет соответствовать левой половине тела, а правая – правой. Исключение составляет большой палец и его бугорок.

Стороны для этой части определяются в положении ладонью вперед, большим пальцем наверх. На большом пальце и его бугорке

проецируются органы выше диафрагмы, на всей остальной кисти – ниже.

Легкие и сердце проецируются на область бугорка большого пальца на ладони.

Голова – конечная фаланга большого пальца. Ноги – средний и безымянный пальцы, руки – мизинец и указательный. При этом дистальные (ногтевые) фаланги пальцев соответствуют кистям и стопам, а проксимальные (ближайшие к ладони) – плечам и бедрам. Печень, желудок, поджелудочная железа и желчный пузырь расположены в верхней трети ладони (печень и желчный – справа, желудок и поджелудочная - слева). Кишечник проецируется на оставшуюся часть ладони.

На тыльной поверхности из внутренних органов можно найти почки. Они расположены в ямочках на границе верхней и средней трети кисти, на уровне линии, проведенной между мизинцем и безымянным пальцем и между средним и указательным пальцами.

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

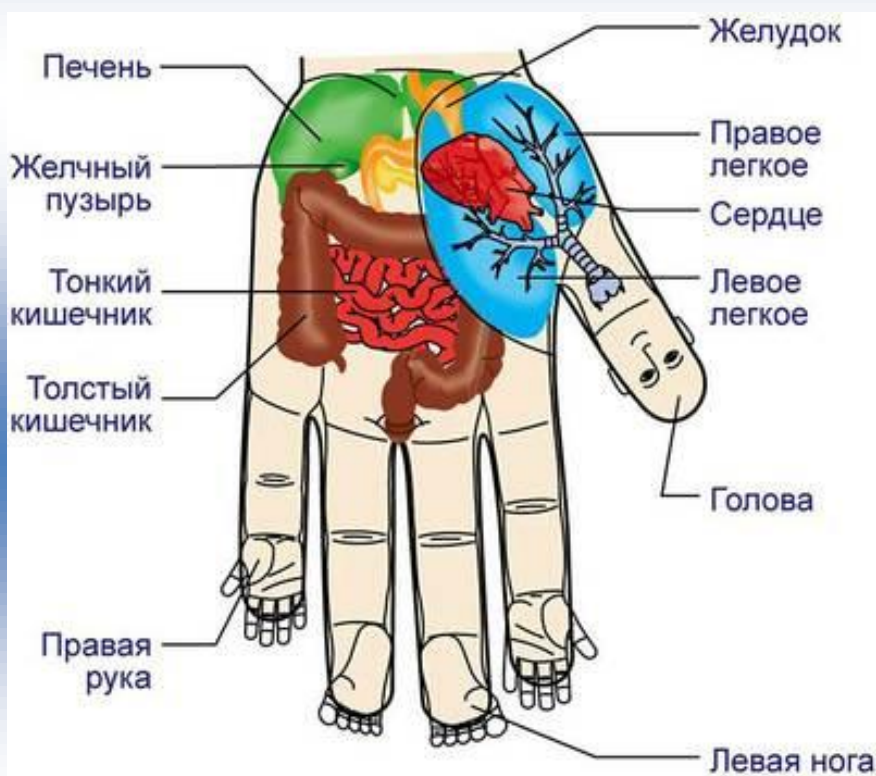
Например:

мизинец – сердце,
безымянный – печень,
средний – кишечник,
указательный – желудок,
большой палец – голова.

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает

ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.



Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж суставов позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.

Повысить иммунную защиту организма.

Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.

Подготовить руку будущего школьника к письму.

Детский сад – это первое общественное заведение в жизни ребенка. Здесь он не только весело проводит время, играет, учится или общается со сверстниками, пока родители заняты на работе. Первоочередные цели каждого ДООУ – укрепление растущего организма, профилактика заболеваний, формирование у маленького человека внимательного отношения к своему здоровью. И это не случайно: по данным Института возрастной физиологии, те или

иные отклонения в физическом здоровье уже имеют 80% дошкольников, 20% из них нуждаются в коррекции психического развития.

Приемы Су –Джок терапии.

Оздоровительную процедуру часто выполняют при помощи массажного шарика су-джок. «Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если покатаать 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.

Ребенок отнесется к процедуре с интересом и быстрее освоит технику выполнения, если каждое движение будет сопровождаться веселым четверостишьем:

Шарик в ручки мы возьмем,

Покатаем и сожмем,

Вверх подбросим и поймаем

И иголки посчитаем.

Пустим «ежика» на стол

И ладошкой прижмем,

Вновь немножко покатаем

И потрем его слегка,

Помассируем бока.

Стимулировать активные точки можно, сжимая мячик в ладошке, а также, слегка укалывая каждый пальчик отдельно. Дети с удовольствием массируют ладошки, пальчики несколько раз в день.

Шарики и пружинки Су-Джок — это «медицинские сестрички», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни

разных внутренних органов. С ними дети знакомятся на занятиях «Познай себя», и находят их на своих пультах — ладошках.

Шарик я!
Детей лечу в этом кабинете.
Чтобы реже шли к врачу
Маленькие дети.

Я весёлая пружинка – медицинская сестра!
Разрешаю вам, больной,
Поиграть чуть-чуть со мной.

Очень полезен массаж кончиков пальцев и ногтевых пластин кистей и стоп. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев массируем до стойкого ощущения тепла (массаж). Это оказывает оздоравливающее влияние на весь организм.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности. Ребенок, как исследователь, сравнивая свою руку и строение человека, находит аналогии в их строении, проверяет существующие гипотезы, приходит, с помощью воспитателя и его наводящих вопросов, к определённым мнению о пользе метода. Ребенок, как врач, может заботиться об укреплении своего здоровья, оказывать себе и друзьям некоторую помощь.

Занимаясь с детьми, мы стараемся сделать наши занятия более разнообразными и интересными. И в этом нам помогает художественное слово, когда каждое движение рук представляется в форме сказки или стихотворной истории. И массаж становится нескучным. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки, заучивает стихи и рассказывает их сам. А мы приятно удивляемся результату простой, на первый взгляд, процедуры массажа рук.

Применение [массажеров су-джок](#) во время развивающих занятий активизирует работу мозга, делая запоминание нового материала более глубоким и осознанным. Воспитанникам детского сада очень нравятся такие игры, как:

«Самый внимательный» – педагог предлагает ребенку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатать шарик по столу, подбросить его или накрыть ладошкой.

«Шестое чувство» – ребенку нужно правильно назвать пальчик, на который надето колечко. Игру проводят с закрытыми глазами.

«Один – много» – взрослый перекатывает шарик су-джок ребенку и называет любой предмет. Малыш должен поймать мячик и отправить его обратно, назвав слово во множественном числе.

Знания, полученные таким образом, надолго остаются в памяти ребенка, так как при их усвоении одновременно работают слуховые, зрительные и тактильные анализаторы.

Су-Джок способствует развитию речевой активности детей.
Например:

Упражнения «Назови ласково», «Скажи наоборот», «Съедобное — несъедобное» и т. д.

Упражнение «Раздели слова на слоги»: ребенок называет слог и берет по одному шарик из коробки, затем считает количество слогов.

Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов. На столе коробка, по инструкции педагога ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик — в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки. Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

Использование шариков при выполнении гимнастики. Это специальный комплекс физических упражнений для мышц и суставов, который сочетается с закаливанием, дыхательной гимнастикой и всевозможными пальчиковыми играми, включая элементы терапии су-джок.

Ноги поставить на ширине плеч, руки опустить, зажав в правом кулачке массажный шар.

«Раз» – развести руки в стороны.

«Два» – поднять их вверх, переложить мячик в левую ладонь.

«Три» – вновь развести руки в стороны.

«Четыре» – вернуться в исходное положение.

Увлекательные упражнения с использованием резиновых «кочек» или мячиков с шипами, помогают проработать многочисленные активные точки на стопах. Педагог предлагает малышам:

пройти по дорожке из ребристых полусфер;

наступить на «кочку» и, стоя на одной ноге, попытаться удержать равновесие, расставив руки в стороны;

сесть перед мячиком, захватить его ногами и передать следующему ребенку.

Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются:

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 и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Так как на руках и стопах есть проекции всех органов и частей тела, то методика Суджок применима для лечения всего организма.

- Суджок — может стать своеобразной «Скорой помощью», если человек находится в критической ситуации, и не может рассчитывать на получение квалифицированной медицинской помощи в ближайшее время.

- 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).

- Возможность самостоятельного использования — каждый человек легко может овладеть техникой Су-Джок для самолечения и восстановления нарушенной гармонии своего организма.

Таким образом, Су — Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод

самооздоровления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

Картотека упражнений с Су-Джок шарами и кольцами

Дети дошкольного возраста очень любят играть и не терпят однообразия. Чтобы увлечь их, сделать занятия яркими и запоминающимися, педагог детского учреждения должен ежедневно проводить большую подготовительную работу, отыскивая новые задания, проявляя выдумку и фантазию. Упростить этот трудоемкий процесс поможет картотека – своеобразное хранилище накопленного педагогического опыта и интересных идей. Здесь собраны стихи, потешки, описания лучших игр, которые применяют во время терапевтических практикумов су-джок.

Массаж шариком

По дороге шла собака (дети катают мячик ладонью по столу)

И кусала всех от страха:

Кусь, кусь, кусь, кусь – (надавливают пальчиками на иголки)

Никого я не боюсь.

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.

Берём 2 массажных шарика и проводим ими по ладоням ребенка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить!

На поляне, на лужайке (катить шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки. (прыгать по ладоням шариком)

И катились по траве (катить вперёд-назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали (прыгать по ладоням шариком)

Но напрыгавшись устали. (положить шарик на ладошку)

Мимо змеи проползали (вести по ладошке)

"С добрым утром"- им сказали

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха мать. (гладить каждый палец шариком)

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)

Сказка «Ёжик»

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошки бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

(шарик между ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).

Массаж колечком

Чтоб здоров был пальчик наш,

Сделаем ему массаж.

Посильнее разотрем

И к другому перейдем.

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

Никого я не боюсь.
Кольцо на пальчик надеваю,
Вниз и вверх его качу,
Здоровья пальчику желаю.
Ловким быть его учу.

Пальчиковые игры

Проговаривая фразы, дети поочередно надевают колечко на пальчики, начиная с большого:

Этот пальчик — дедушка,
(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)
Этот пальчик — бабушка,
(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)
Этот пальчик — папенька,
(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)
Этот пальчик — маменька,
(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)
Этот пальчик — Ванечка (Танечка, Данечка и т. д.)
(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).
(поочередно надеваем массажные кольца на каждый палец).

Мальчик-пальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил,

С этим братцем щи варил,

С этим братцем кашу ел,

С этим братцем песни пел.

Подобные игры применяют в своей практике логопеды, оттачивая произношение определенных звуков:

«Этот малыш –Илюша,

этот малыш – Ванюша,

этот малыш – Алеша,

этот малыш – Антоша,

а меньшей малышка – шалунишка Мишка»);

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)