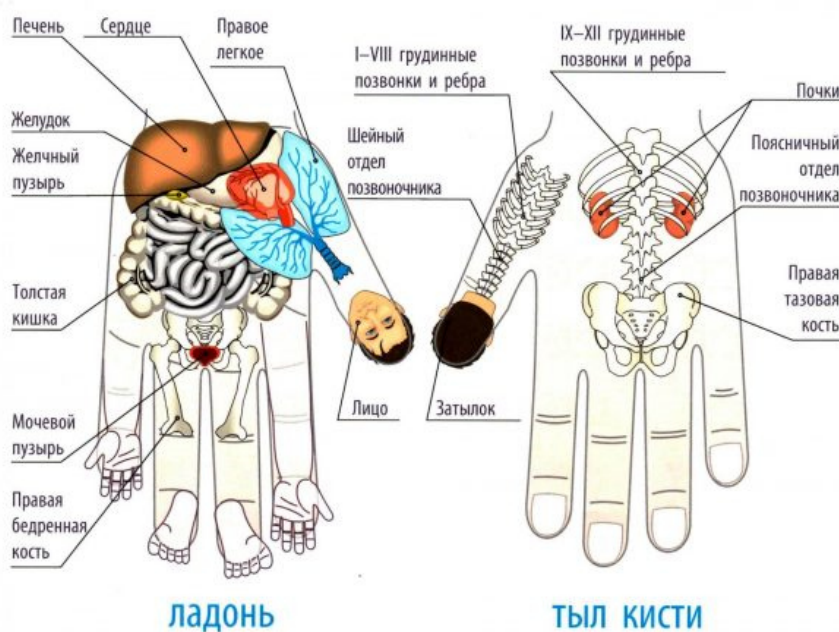


## **Консультация для родителей «Су - Джок терапия для детей дошкольного возраста»**

В последнее время наблюдается рост числа детей, имеющих нарушения общей, мелкой моторики и речевого развития. На сегодняшний день в арсенале педагогов, занятых воспитанием и обучением детей с такими нарушениями, имеется обширный практический материал, включающий традиционные методы и способы коррекции, так и нетрадиционные технологии.

Одной из нетрадиционных технологий является Су-Джок терапия. Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины. В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа.

Создатель метода Су-Джок - южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган.



Су-Джок терапию можно и нужно использовать в работе с детьми наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о

собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

Существует два вида массажёров Су Джок — шар с шипами и кольцо на палец. Шарообразное приспособление предназначено для воздействия на биологически активные зоны ладоней и ступней (поэтому иногда продают набор из двух шаров: поменьше для рук, побольше для ног). А вот кольца, похожие на упругую, скрученную в ободок пружинку, хорошо прорабатывают массажные точки на пальцах.



Су Джок является вариантом терапии иглоукалыванием, однако, в отличие от неё, использовать такой вид лечения и профилактики заболеваний можно самому, без помощи специалистов. Имеющиеся на устройстве шипы во время соответствующих упражнений активно прорабатывают абсолютно все биологически активные точки, размещённые на ступнях и кистях. Расположенные на конечностях рефлексогенные зоны, соответствующие определённым органам, позволяют положительно влиять на них во время массажа. Массаж Су Джок делают дважды в день по 10–15 минут.

Среди результатов, которые можно ожидать от терапии Су Джок, следующие:

- улучшение кровообращения;
- повышение работоспособности;
- укрепление сна;
- оздоровление всех внутренних органов и их систем.

Массажёр Су Джок нельзя использовать при наличии заболеваний воспалительного характера, лихорадочном состоянии, болезнях крови, любых процессах с образованием гноя.

***Рассмотрим подробнее приёмы работы с шариком:***

удерживать шарик на расправленной ладони каждой руки  
сжимать шарик в кулачок, надавливая 5-10 сек, а затем раскрывать ладонь, полностью разводя пальцы в стороны и удерживать в центре ладони 5-10 сек.

каждым пальчиком надавливать на иголки шарика каждой руки.  
надавливать щепотью каждой руки на иголки шарика  
сжимать шарик кончиками пальцев каждой руки.  
захватывать колючий шарик тремя пальчиками и стучать им по столу.  
двигаться по поверхности стола.

вращать шарик между ладонями по часовой и против часовой стрелки  
прокатывать шарик в ладонях вперед и назад, проходя всю поверхность кисти.

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.

Эти упражнения можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики.

Выполняя упражнения с шариком Су – Джок можно проговаривать небольшие стишки.

**1.Массаж Су – Джок шарами** *(дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)*

Этот шарик непростой, (любимся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой. (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, (катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

«Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.

**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.** *(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)*

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

**3. Речевые игры с шариком.** *(Рассказывание сказок с использованием шарика).*

**Сказка «Ёжик»**

Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу), снова вернулся на полянку (между ладонями), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони), увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку: дыхательная гимнастика- вдох через нос, выдох на ладонь руки( повторить 2 раза)..

Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочередно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний), заметил ягоду и сорвал её (на

безымянный), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

Это лишь некоторые примеры использования Су – Джок терапии, которые вы можете использовать дома. Творческий подход, использование альтернативных методов и приемов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному развитию ребенка и укреплению его здоровья.

Спасибо за внимание!