

СУ-ДЖОК

ТЕРАПИЯ



Усилия работников ДОУ в наше время направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. В последнее время возрос всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам работы с детьми.

Одним из таких нетрадиционных средств является один из видов Су-Джок терапии — Су-Джок массажер.

Что же такое Су-Джок терапия?

С древнейших времён, как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы.

По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Так в переводе с китайского Су-Джок переводится как «Су» — кисть, «Джок» — стопа.

«Кисть и стопа» — это уменьшенные проекции тела человека (голографические отражения в так называемой — системе соответствия).

Система соответствия — это своеобразная информационно-энергетическая копия тела, в которой отражается не только анатомическое строение организма, но и его функциональное состояние.

Мелкая моторика – это совокупность скоординированных действий нервной, мышечной и костной системы при выполнении мелких и точных движений кистями и пальчиками рук. Именно поэтому тренажер имеет другое распространенное название – **кустевой массажер**.

Все мы знаем, что развитие мелкой моторики рук непосредственно связано с совершенствованием координации движений, тренировкой зрения, памяти и что самое важное развитием речи. Так занимаясь с этим удивительным массажером, мы можем решить несколько задач одновременно:

- ✓ Воздействовать на биологически активные точки организма.
- ✓ Стимулировать речевые зоны коры головного мозга.
- ✓ Лечение внутренних органов, нормализация работы организма в целом.
- ✓ Развивать мелкую моторику рук.
- ✓ Автоматизировать звуки.
- ✓ Развивать память, внимание.
- ✓ Развивать связную речь.
- ✓ Совершенствовать навыки пространственной ориентации.
- ✓ Развивать лексико-грамматические категории.



Что представляет собой этот чудо массажер?

Массажер «Ёжик» или «Каштан» — это полое сферическое изделие из пластмассы с шипиками на внешней поверхности. Изделие состоит из двух полусфер, которые открываются, как коробочка. Внутри полости может находиться массажер для пальцев рук — от одного до трех пружинных колечек.



Противопоказаний к самолечению Су-Джок — стимуляторами не существует, тем более и навредить себе человек таким образом не может. Худший вариант из возможных — отсутствие нужного эффекта из-за неправильного выбора зоны воздействия. Проще говоря, если у вас насморк, а вы массируете зону рта, насморк от этого не пройдет. Но состояние десен улучшится.

Сопровождая все движения стихотворным текстом занятия с массажером становятся интересными и увлекательными.

Сказка «Ёжик в лесу»

Жил — да был ежик в лесу, в своем домике - норке (*зажать шарик в ладошке*). Выглянул ежик из своей норки (*раскрыть ладошки и показать шарик*) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (*улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером*) и решил прогуляться по лесу. Покатился ежик по прямой дорожке (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*), катился-катился и прибежал на красивую, круглую полянку (*ладошки соединить в форме круга*). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (*зажимать шарик между ладошками*) Стал цветочки нюхать (*прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох*). Вдруг набежали тучки (*зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться*), и закапал дождик: кап-кап-кап (*кончиками пальцев в шепотке стучать по колючкам шарика*). Спрятался ежик под большой грибок (*ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик под ним*) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (*показать пальчики*). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (*каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика*) и довольный побежал домой (*прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик*).

