

# Консультация

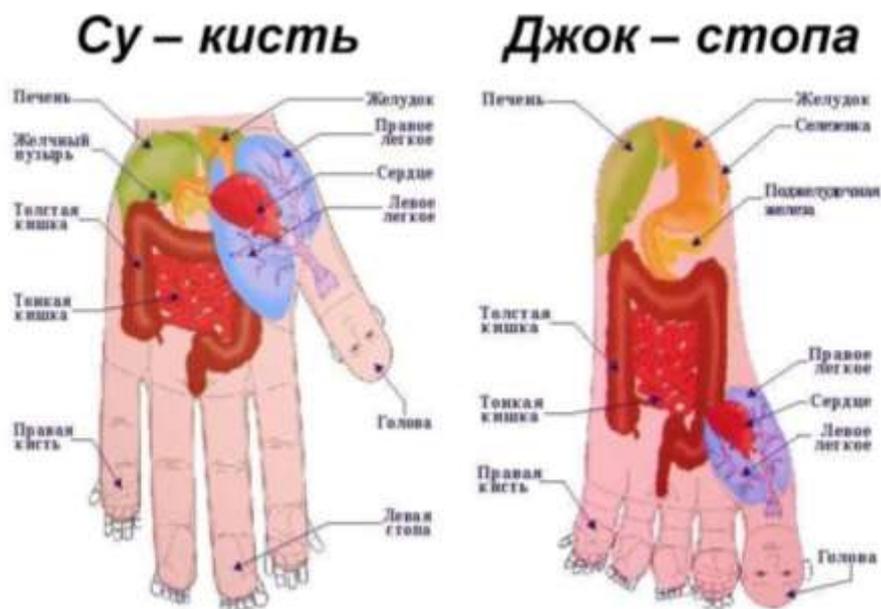
## «Су-джок терапия для детей»

Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребёнка. Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает *су-джок-терапия* для детей.



Учёные утверждают, 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 (отсюда и название лечебного метода, означающее в переводе с корейского «Кисть-стопа»).

Эти части тела представляют для специалистов су-джок наибольший интерес, так как по своему строению они подобны телу человека, являются его отражением, миниатюрной копией. Отсюда возникло учение о зонах и точках, способных улучшить самочувствие человека.



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

✓ Укрепить здоровье ребёнка. Причём, 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 даёт ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.

✓ Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж суджок 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.

Важно знать, что зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.

Массаж суджок хорошо подходит для малышей. Эта абсолютно безопасная, простая и при этом очень эффективная методика универсальна. Её одинаково успешно применяют в работе с дошкольниками врачи, педагоги и родители.

## Массаж

Оздоровительную процедуру часто выполняют при помощи массажного шарика суджок. Результатом воздействия игольчатой поверхности становится улучшение кровотока, повышение упругости и эластичности мышечных волокон, рефлекторное стимулирование работы удалённых внутренних органов и систем.

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

*Шарик в ручки мы возьмём,  
Покатаем и сожмём,  
Вверх подбросим и поймаем  
И иголки посчитаем.  
Пустим «ёжика» на стол  
И ладошкой прижмём,  
Вновь немножко покатаем  
И потрем его слегка,  
Помассируем бока.*

Уже в младшей группе детского сада педагоги знакомят детей с «волшебным» колечком суджок, шарик, шишечка, покатав который по

пальчикам, можно избавиться от боли в разных частях тела. В минутки здоровья обязательно включают массаж стоп. Его делают вручную или с помощью дополнительных приспособлений: спиралевидной палочки для ног, мячиков с шипами, ребристых ковриков или резиновых «кочек».

### **Гимнастика**

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 ладошку.***

***«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 ножке, попытаться удержать равновесие, расставив руки в стороны;*
- *сесть перед мячиком, захватить его ногами и передать следующему ребёнку.*

Такая тренировка прогоняет сон, дарит заряд бодрости и хорошего настроения на целый день!

### **Развивающие игры**

Применение массажёров 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 ребёнку разные задания, которые нужно выполнить без ошибок: взять мячик в правую (или левую) руку, надеть колечко на мизинец (или любой другой палец), покатавать шарик по столу, подбросить его или накрыть ладошкой.

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

«Один – много» – взрослый перекатывает шарик суджок ребёнку 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 ребёнка, так как при их усвоении одновременно работают слуховые, зрительные и тактильные анализаторы.



Консультацию подготовила воспитатель: Акимова Д.Н.