



Областное казенное учреждение для детей,
нуждающихся в психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи
**«КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО,
МЕДИЦИНСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ»**

305040 г. Курск, ул. Кирова, д. 7; тел.: (4712) 51-14-75,
305040, г. Курск, пр. Дружбы, д. 5, тел.: (4712) 57-20-85
pmckursk.ru

Су-Джок терапия

(памятка для родителей)



Составитель:

Воспитатель Яцкова Т.Н.

Курск, 2020г.

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.

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.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажёры типа «каштан».



Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: массажёры типа «каштан». Внутри таких шариков – «каштанов», 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.

Достоинства Су – Джок:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.
- Универсальность – Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.



Этапы проведения Су – Джок терапии:

- I этап. Знакомство детей с Су-Джок, правилами его использования.
- II этап. Закрепление знаний в упражнениях, играх.

III этап. Самостоятельное использование шарика Су-Джок в соответствии с потребностями и желаниями.

Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные

- Массаж специальным шариком.
 - Массаж эластичным кольцом.
 - Ручной массаж кистей и пальцев рук.
- Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей;
- 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.

Прокатывая шарик между ладонями, дети массируют мышцы рук. Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов.

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 колющий 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 и т.д.



Каждое упражнение сопровождается небольшим стихом, потешкой и т.д.

Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой

гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая также оказывает благоприятное влияние на развитие речи. Поэтому рекомендуется шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.



Вывод: Су — Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления, путем воздействия на активные точки, разными предметами.