

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение №99

**Нетрадиционное средство  
здоровьесбережения Су- Джок терапия  
«Чудо пальчики».**

Подготовила: Долгополова В.В.

Ум ребенка находится  
на кончиках его  
пальцев.

В.А. Сухомлинский



# АКТУАЛЬНОСТЬ

**Актуальность использования массажёра Су- Джок в коррекционно- развивающем процессе дошкольников состоит в том, что:**

- \* для детей с речевыми нарушениями характерна быстрая утомляемость и потеря интереса к обучению;**
- \* использование массажёра Су- Джок вызывает интерес и помогает решить эту проблему;**
- \* детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на мелкую моторику пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.**

# **Цель использования Су-Джок терапии:**

**Сохранение и укрепление здоровья детей,  
формирование у воспитанников ответственности в  
деле сохранения собственного здоровья  
(стимуляция высокоактивных точек соответствия  
всем органам и системам, расположенных на  
кистях рук и стопах).**

# Задачи:

- \* **Использовать элементы Су-Джок терапии в оздоровлении детей.**
- \* **Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности.**
- \* **Нормализовать тонус.**
- \* **Стимулировать речевые области в коре головного мозга.**
- \* **Совершенствовать навыки пространственной ориентации.**
- \* **Развивать память, внимание.**

# История возникновения Су-Джок

- Всю свою жизнь ученый изучал древние восточные манускрипты об устройстве человека и штудировал труды по акупунктуре. Да вот только полученные многочисленные знания никак не складывались у профессора в одну лечебную систему. Однажды мистер Пак увидел во сне странный образ — Человека-руку, спускающегося с неба. Кореец сразу проснулся, и с криком: «Эврика!» упал с дивана. Так родился Су Джок.
- В переводе с корейского
- "Су" означает – кисть "Джок" – стопа



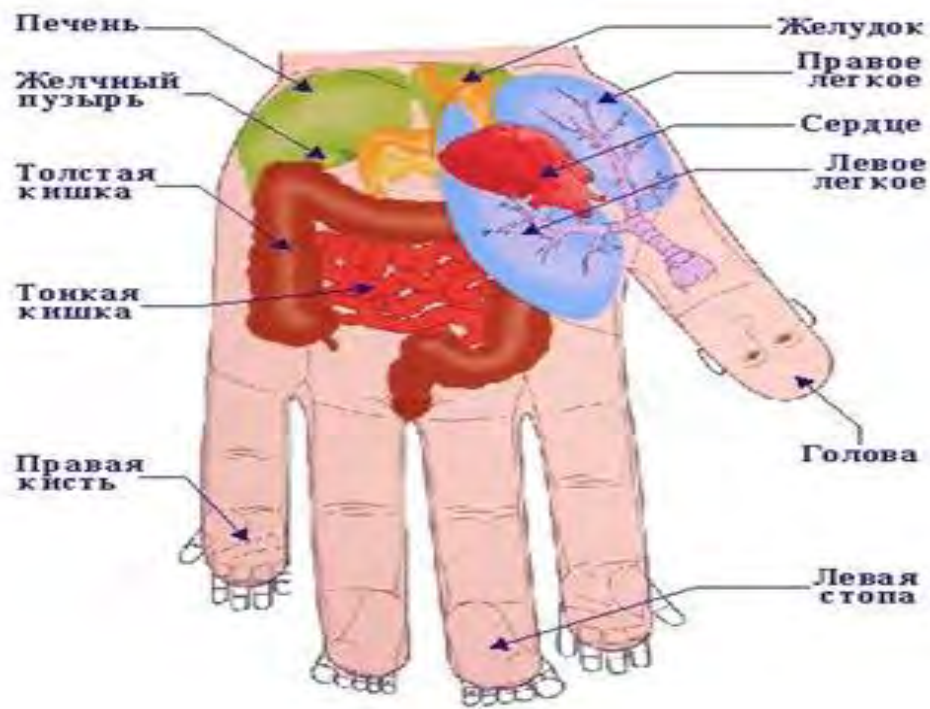


# Су - Джок терапия

- **Су - Джок терапия** - это метод лечебного воздействия через кисти и стопы. В переводе с корейского су - это кисть, джок - это 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.



**На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов.**





**Стимуляция точек на кистях рук массажерами эффективно лечит многие заболевания, оздоравливает работу всех органов, заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности и оказывает общее профилактическое действие.**





**Известно, что речь – это результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Анатомически речевая область расположена рядом с двигательной и формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук. Поэтому, массируя их, ребенок развивает не только пальчиковую моторику, ловкость и координацию движений, но и активизирует словарь, развивает чувство ритма, речь, в целом.**

# Лечебный комплект «Ёжик + 2 Кольца»



«Ёжик» - симпатичный  
пластмассовый шарик с  
острыми шипами. В  
каждом шарике есть два  
«волшебных» эластичных  
кольца

## Достоинства метода Су – Джок терапии

**Высокая эффективность** -при правильном применении наступает выраженный эффект;

**Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред- оно просто не эффективно; применения.

**Универсальность**- Су- Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

**Простота** -для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су- Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат)

**Доступность** метода для каждого человека.

### Массаж рук улучшает:

1. кровоснабжение всего организма, в частности, головного мозга;
2. способствует расслаблению, возвращая хорошее самочувствие, уравновешенность;
3. укрепляет здоровье и препятствует развитию нарушений в организме;
4. благоприятствует восстановлению нарушенных функций.



## Приемы Су – Джок терапии

**Массаж  
специ-  
альным  
шариком**



**Массаж  
эластич-  
ным  
кольцом**



**Ручной  
массаж  
кистей и  
пальцев  
рук**



**Массаж  
стоп**



# Применение

## Массаж шариком.

- вращение массажного шарика между ладонями по часовой стрелке и против часовой стрелки (круговые движения);
- катать в ладонях вперёд и назад по всей поверхности (прямые движения);
- попеременно сжимать шарик кончиками пальцев;
- сжимать шарик в кулачок от 5 до 10 раз, затем раскрыть ладонь полностью, разведя пальцы в стороны удерживать его в центре ладони 5 или 10 секунд (точечные движения).

## Массаж эластичным кольцом.

- Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

## Минутки здоровья с Су-Джок



**Этот кругленький дружок  
называется Су-Джок.**

**Этот шарик  
разноцветный покатаем  
мы в руках.**

**Чтобы легче было думать,  
сила чтоб была в руках.**

**Покатаем по ладошкам,  
он откроется вот так!**

**Там волшебное колечко,  
ни большое, ни малое,**

**В гости к пальчикам  
заходит, всем оно дружья  
подходит.**

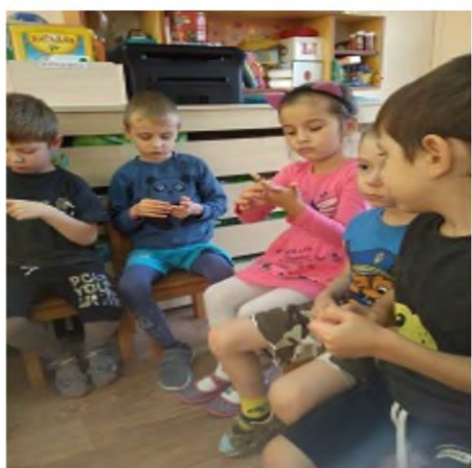
## **Массаж рук Су-Джок шарами (повторение слов и выполнение действий в соответствии с текстом)**



**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.**



# Массаж пальцев эластичным кольцом (поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)



Раз – два – три – четыре – пять,  
*/разгибать пальцы по одному/*

Вышли пальцы погулять,  
Этот пальчик самый сильный,  
самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб  
показывать его.

Этот пальчик самый длинный и  
стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он  
избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень  
ловок и удал.

**Мы колечки надеваем,  
Пальчики мы укрепляем.  
Надеваем и снимаем,  
Пальцы наши укрепляем.  
*(затем на другой руке)*  
Будь здоров ты пальчик мой,  
И дружи всегда со мной!  
Я рукам помочь хочу  
По ним колечко прокачу  
И вот так и вот так  
Будут ловкими они.**



**Использование Су- Джок шаров при автоматизации звуков. (поочередно надевать кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение для автоматизации звука Ш)**



**На правой руке:**

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)

Этот малыш-Ванюша, (указательный)

Этот малыш-Алеша, (средний)

Этот малыш-Антоша, (безымянный)

А меньшого малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)

**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)

# Су-Джок колечки



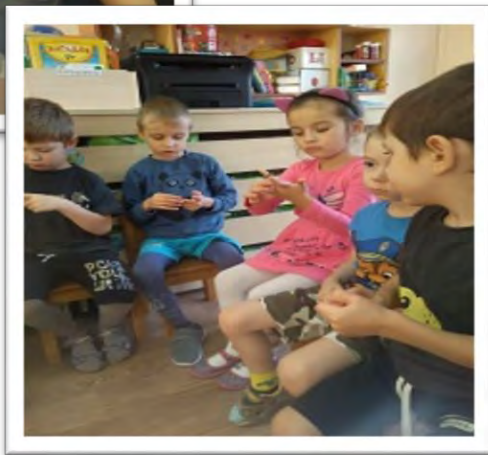
**Колечко, колечко, помоги!  
Пальчик ты мне разомни.  
Ты мне пальчик  
разминаешь,  
Моей речи помогаешь!**





**Посмотри скорее вокруг!  
Что ты видишь, милый друг?  
Здесь прозрачная вода,  
Плывет морской конек сюда,  
Вот медуза, вот кальмар, это  
рыба шар.  
А вот расправив восемь ног,  
Гостей встречает осьминог**

# Использование Су-Джок шаров для развития памяти и внимания



## Варианты:

- Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.;
- Ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

# Составление цветовых комбинаций из шариков разного цвета



По инструкции ребёнок собирает жёлто-зелёный, красно-синий, красно-жёлтый шарик.



# Связь звука с буквой, профилактика дисграфии.



**Прокатывание шариком по написанной букве. Написание буквы и её элементов с прокатыванием шарика по поверхности стола, на ладони.**



**Указательный, большой –  
Самый он любимый мой!  
Пяточки мы не забудем,  
Тоже разминать их будем.**

**Что за ножечки у нас!  
Разомнем мы их сейчас!  
Вот мизинчик,  
безымянный,  
Пальчик средний**





# 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 берегу (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).



## «Капустка»

Описание: упражнение  
выполняется сначала  
правой рукой, затем левой.

Мы капустку рубим, рубим,  
(ребром ладони стучим по  
шарику)

Мы капустку солим, солим,  
(подушечками пальцев  
трогаем шарик)

Мы капустку трем, трем  
(потираем ладошками о  
шарик)

Мы капустку жмем,  
жмем. (сжимаем шарик в  
кулачке)



## Массаж Су-Джок шарами

**Массаж лба:** Я - колючий серый еж, и на шарик я ПОХОЖ.



**Массаж щек:** Я катаю свой орех, чтобы был круглее всех.  
Я катаю колобок, будет круглый каждый бок.



# Научился сам- научи другого!



**Использование Су - Джок массажёра возможно в любом месте и в любую свободную минутку. Это интересно не только детям, но и взрослым.**



## **Вывод. Использование «Су-Джок» терапии при работе с детьми в ДОУ.**

**Су - Джок терапия – последнее мировое достижение восточной медицины. Недаром говорят, что все гениальное исключительно просто.**

**Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком – ежиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также способствует развитию мелкой моторики пальцев рук, тем самым, активизируя и развивая речь детей.**







**Спасибо за внимание**