

## Влияние Су-Джок терапии на здоровье и развитие ребенка дошкольного возраста.

В настоящее время нетрадиционные формы и средства работы с детьми привлекают всё большее внимание. Су-Джок терапия (в переводе с корейского «су» - кисть, «джок» - стопа) – одна из них.

Метод Су-Джок терапии создан профессором из Южной Кореи Пак Чже Ву в 1986 году, обладает высокой эффективностью, безопасностью и простотой; базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления.

Оздоровительный эффект предлагаемого метода основан на том, что на теле человека имеются системы соответствия - участки тела, куда проецируется анатомическое строение человека в уменьшенном виде. Организм и системы соответствия активно взаимодействуют. Малейшая патология в органе отражается в зоне его проекции, а стимуляция этой зоны оказывает нормализующее действие на орган (рис.1).

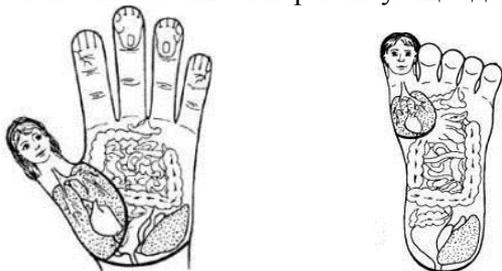


Рис.1 Изображение кисти (су) и стопы (джок) согласно теории Су-Джок терапии

В настоящее время появилась возможность использования Су-Джок метода в работе с детьми дошкольного возраста.

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 (рис.2).



Рис. 2 Массажеры, применяемые в Су-Джок терапии

Воздействуя на активные точки можно:

- ✓ укрепить защитные силы организма;
- ✓ снять приступы острой боли;
- ✓ избавиться от некоторых хронических заболеваний;
- ✓ помочь организму восстановиться, когда организм устал и ослаб;
- ✓ развить общую и мелкую моторику,
- ✓ способствовать развитию и коррекции речи

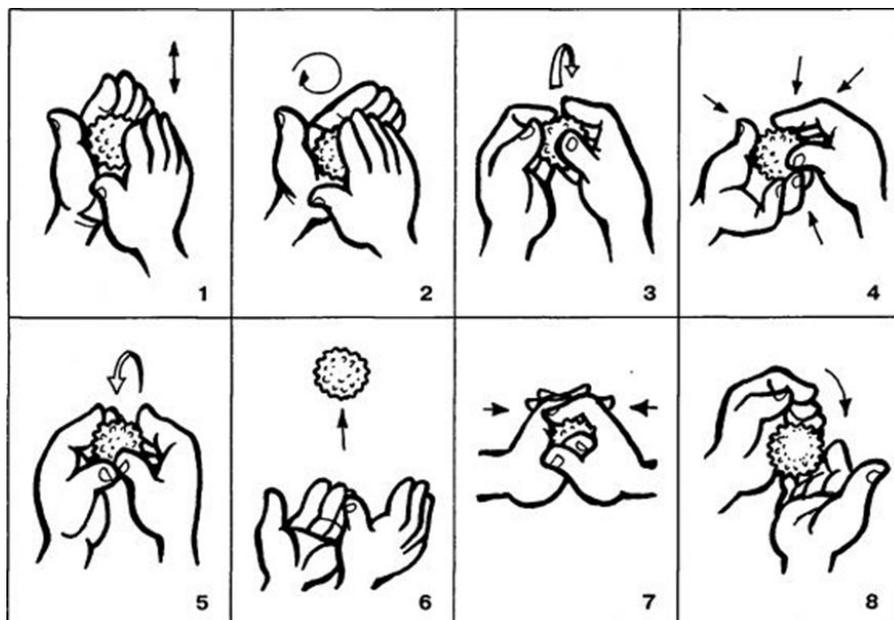
В. А. Сухомлинский сказал: «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Таким образом, систематическое воздействие на кисти рук способствует развитию мелкой моторики и речи ребенка.

Использование Су-Джок массажеров, в комплекте с металлическими кольцами (рис.2), в сочетании с упражнениями по звукопроизношению и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создаёт функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц. Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по развитию речи, позволяют значительно повысить эффективность совместной работы педагога и ребенка.

**До 4 лет рекомендуется использовать только мячи, так как пружинку дети могут взять в рот.**

## Стихи-упражнения с использованием массажного мячика Су-Джок

### Основные приемы работы с массажным мячиком



1. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая мяч вперёд-назад.

2. Мяч находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая мяч по ладоням.

3. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).

4. Держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

5. Держа мяч подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).

6. Подкиньте мяч двумя руками на

высоту 20—30 см и поймайте его.

7. Зажмите мяч между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).

8. Перекладывайте мяч из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

## Упражнения с мячиками

### ЁЖИК

Ёжик-ёж колючий ёж, на клубочек ты похож

(катание мячика между ладонями по горизонтали)

Но твои иголки очень-очень колки.

(катание мячика между ладонями по кругу)

Хоть и ростом ёжик мал, нам колючки показал,

(сжимаем мяч в ладони правой руки)

А колючки тоже на ёжа похожи

(сжимаем мяч в ладони левой руки)

### ГИМНАСТИКА

1,2,3,4,5 Буду с мячиком играть

(сгибаем и разгибаем пальцы обеих рук одновременно)

Я мячом круги катаю, взад-вперед его гоняю

(мячик катаем между ладонями круговыми и горизонтальными движениями)

Им поглажу я ладошку, будто бы сметаю крошку

(прокатывание мяча по столу)

И сожму его немножко, как сжимает лапу кошка

(сжимаем мяч поочередно каждой ладонью)

Каждым пальцем мяч прижму, мяч на место положу

(прижимаем мяч к столу каждым пальчиком)

1,2,3,4,5 мы закончили играть

(соединяем пальцы между собой)

Пальчики свои встряхнем

И опять играть пойдем

## ШАРИК

Этот шарик непростой,  
Он колючий, вот какой.  
(перебираем кончиками пальцев правой руки)  
Будем с шариком играть  
И ладошки согревать.  
(перебираем кончиками пальцев левой руки)  
Раз катай, два катай  
Шарик ты не выпускай  
(катаем шарик вертикально)  
Раз катай, два катай  
Сильней на шарик нажимай  
(катаем шарик горизонтально)  
Как клубок мы покатаем,  
Сильно шарик прижимаем.  
(катаем шарик в центре ладошки)  
В руку мячик мы возьмём,  
В кулачок его сожмём.  
(сжимаем шарик ладошкой правой руки)  
Раз сжимай, два сжимай  
Шарик ты не выпускай  
(сжимаем шарик ладошкой левой руки)  
И в другую мы возьмём,  
Снова мы его сожмём.  
(действия в соответствии с текстом)  
Вот посмотрим на ладошки  
И похлопаем немножко  
Руки мы свои встряхнем  
И работать все начнем

## МЯЧИК-ЁЖИК

Мячик-ежик мы возьмем,  
(берем массажный мячик)  
Покатаем и потрем.  
(катаем между ладошек)  
Вверх подбросим и поймаем,  
(можно просто поднять мячик вверх)  
И иголки посчитаем.  
(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)  
Пустим ежика на стол,  
(кладем мячик на стол)  
Ручкой ежика прижмем  
(ручкой прижимаем мячик)  
И немножко покатаем...  
(ручкой катаем мячик)  
Потом ручку поменяем.  
(меняем ручку и тоже катаем мячик)

## ИГРА С ЁЖИКОМ

Ёжик выбился из сил – яблоки, грибы носил  
(вращение мяча кончиками пальцев от себя, на себя)  
Мы потрем ему бока – надо их размять слегка  
(катание мячика между ладоней)  
А потом погладим ножки, чтобы отдохнул немножко  
(катание мячика кончиками пальцев)  
А потом почешем брюшко, пощекочем возле ушка  
(катание мячика между ладонями по кругу)  
Ёж в лесочек убежал нам «спасибо» пропищал  
(подбрасываем и ловим мяч)

## ИГРА С ЁЖИКОМ 2

Мы возьмем в ладошки «Ёжик» и потрем его слегка  
(катаем между ладонями)  
Разглядим его иголки, помассируем бока.  
(катаем между ладонями по кругу)  
«Ёжик» я руках кручу, поиграть я с ним хочу.  
(крутим мячик кончиками пальцев)  
Домик сделаю в ладошках (подкинуть и поймать мячик)  
Не достанет его кошка! (прижать ладошки с мячиком к себе)

## МЯЧИК

Прыгал мячик по дорожке,  
(катаем мячик между ладоней)  
И попал в мои ладошки,  
(Спрятали мячик в ладошках)  
Будем мы с тобой играть,  
(перекладываем с одной руки в другую)  
Мои ручки развивать.  
Здравствуй мячик колкий бок,  
(перекладываем мячик с одной ладошки в другую)  
Кругленький как колобок.  
Посиди в моих ладошках,  
(спрятать мячик в ладошках)  
Отдохни на них немножко.  
Я тебя слегка сожму  
(катаем мячик в ладошках)  
Покатаю, покручу,  
А потом пушу в лесок,  
(подбрасываем мячик и ловим)  
Прыгай дальше колобок.

## МЯЧИК-2

Здравствуй мячик интересный  
(перекладываем мячик с одной руки в другую)

Для ребятки ты полезный.

Мы с тобой хотим поиграть,  
(катаем мячик между ладоней)

Свои ручки развивать. Мы сожмем тебя  
немножко (сжимаем мячик в руках)

И тихонько разожмем А потом тебя  
подбросим, (подбрасываем и ловим мячик)

И тихонечко потрем.

## Литература

1. Ермаковой И.А. «Развиваем мелкую моторику малышей», <http://bookfi.org/book/328752>
2. Пак Дже Ву «Вопросы теории и практики Су-Джок терапии: Серия книг по Су-джок терапии», Су Джок Академия, 2009
3. Птицына Марина Анатольевна «Упражнения с массажным мячиком» <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/03/03/prezentatsiya-massazhnyu-myachik>
4. Сафарьян Мария Евгеньевна «Картотека игр с массажным мячиком» <http://orensad189.ru/files/logoped/kartoteka.pdf>
5. [http://nu-mama.ru/publ/deti\\_ot\\_goda\\_do\\_trekh/palchikovye\\_igry\\_s\\_massazhnym\\_mjachom/6-1-0-100](http://nu-mama.ru/publ/deti_ot_goda_do_trekh/palchikovye_igry_s_massazhnym_mjachom/6-1-0-100)