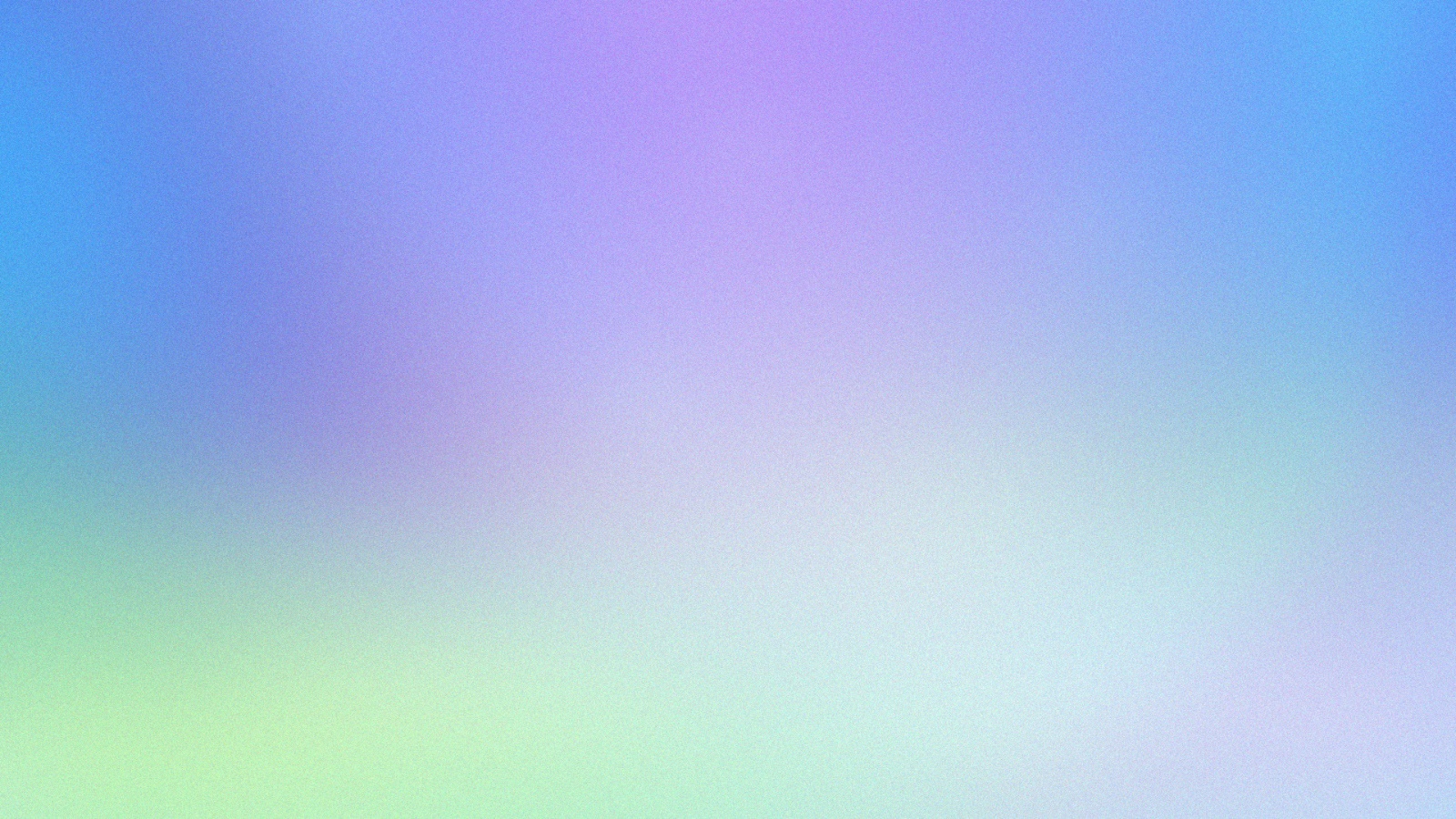
**МДОУ д/с №4 «Олимпийский**

**Г. Углич, Ярославская область**

****

**Использование Су – Джок терапии**

**в работе с детьми дошкольного возраста**

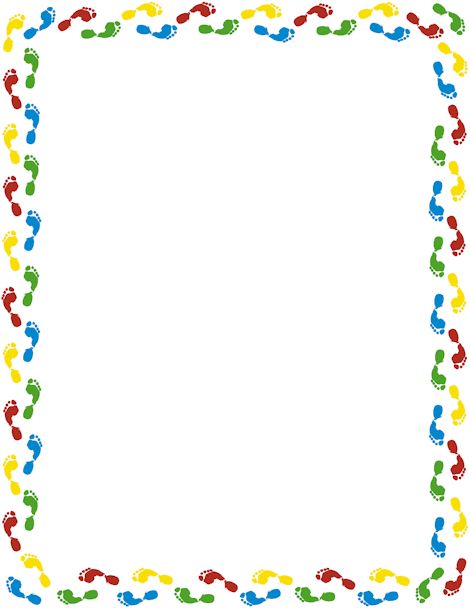
**«МИНУТКИ ЗДОРОВЬЯ»**

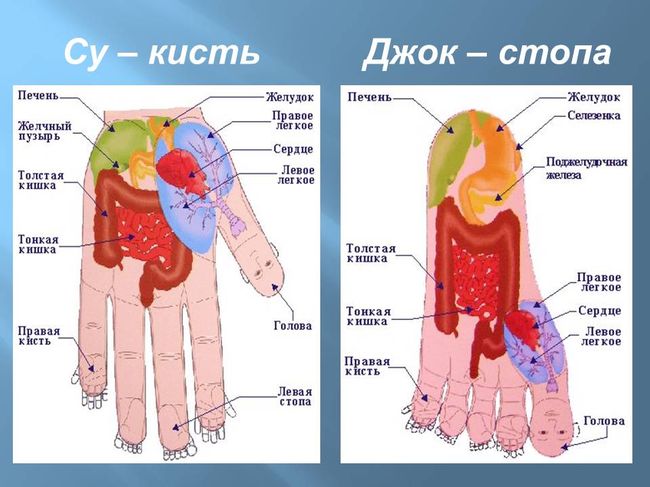
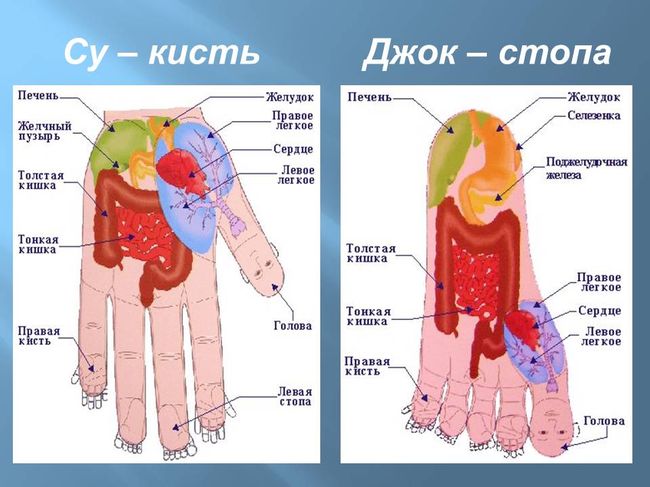
****

Подготовила: Шелудякова С.А.

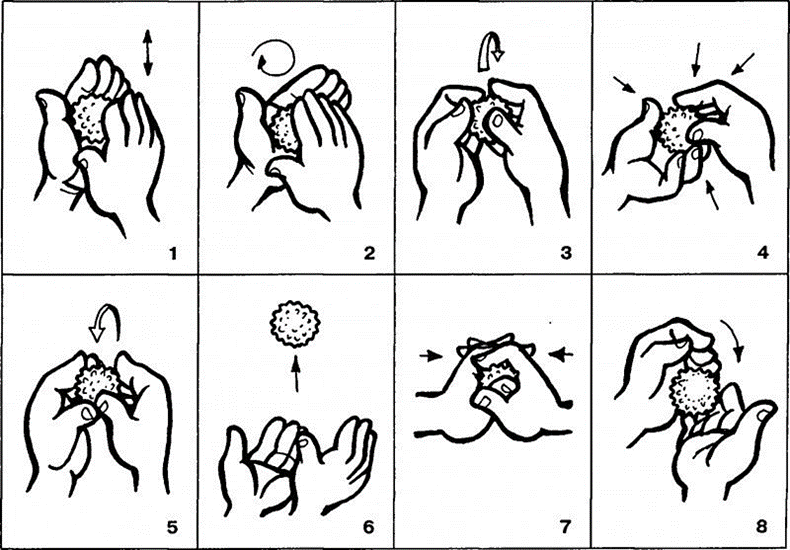
В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа.  
Создатель метода Су-Джок - южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву. В основе его метода лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела. Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на опредёленный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган.  
Су-Джок терапию можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребёнка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребёнка.

**Су – кисть Джок - стопа**





**Приёмами Су-Джок терапии** являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажёров, один из которых представляет собой шарик – две соединённые полусферы, внутри которого, 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. Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными - круговые движения шарика между ладонями, перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони, вращение шарика кончиками пальцев, сжимание шарика между ладонями, сжимание и передача из руки в руку, подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, 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.

****



**Массаж Су – Джок шарами** *(дети повторяют слова и выполняют действия*

* с шариком в соответствии с текстом)*Этот шарик непростой, - *(любуемся шариком на левой ладошке)*  
Он колючий, вот какой. - *(накрываем правой ладонью)*  
Будем с шариком играть - *(катаем шарик горизонтально)*  
И ладошки согревать.  
Раз катаем, два катаем -*(катаем шарик вертикально)*  
Сильней на шарик нажимаем.  
Как колобок мы покатаем, -*(катаем шарик в центре ладошки)*  
Сильней на шарик нажимаем.  
*(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*   
В руку правую возьмём,   
В кулачок его сожмём.  
*(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*  
В руку левую возьмём,  
В кулачок его сожмём.  
*(Выполняем движения в соответствии с текстом)*  
Мы положим шар на стол  
И посмотрим на ладошки,  
И похлопаем немножко,  
Потрясём свои ладошки.

**Массаж Су – Джок шарами.**

*/дети повторяют слова и выполняют действия*

*с шариком в соответствии с текстом/*

Я мячом круги катаю,

Взад - вперёд 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.



**«Зайки»**

На поляне, на лужайке         */катать шарик между ладонями/*

Целый день скакали зайки.   */прыгать по ладошке шаром/*

И катались по траве,            */катать вперед – назад/*

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали,     */прыгать по ладошке шаром/*

Но напрыгались, устали.      */положить шарик на ладошку/*

Мимо змеи проползали,       */вести по ладошке/*

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать.   */гладить шаром каждый палец/*





**«Медвежонок»**

Шла медведица спросонок, */шагать шариком по руке/*

А за нею – медвежонок. */шагать тихо шариком по руке/*

А потом пришли детишки, */шагать шариком по руке/*

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать */нажимать шариком на каждый палец/*

И в тетрадочках писать.



**«Черепаха»** *(у детей в руках Су-Джок)*

Шла большая черепаха

И кусала всех от страха, *(дети катают Су-Джок между ладоней)*

Кусь, кусь, кусь, кусь, *(Су-Джок между большим пальцем и остальными,*

*которые ребенок держит «щепоткой». Надавливают ритмично на Су-Джок,*

*перекладывая из руки в руку).*

Никого я не боюсь *(дети катают Су-Джок между ладоней)*





**«Ёжик»**

Ёжик, ёжик, хитрый ёж,

на клубочек ты похож. *(дети катают Су-Джок между ладонями)*

На спине иголки *(массажные движения большого пальца)*

очень-очень колкие. *(массажные движения указательного пальца)*

Хоть и ростом ёжик мал, *(массажные движения среднего пальца)*

нам колючки показал, *(массажные движения безымянного пальца)*

А колючки тоже *(массажные движения мизинца)*

на ежа похожи (*дети катают Су-Джок между ладонями)*









**Массаж пальцев эластичным кольцом**.

/*Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец/*

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.



**«Капуста»**

Мы капусту рубим, рубим, *(ребром ладони стучим по шарику)*

Мы капусту солим, солим, *(подушечками пальцев трогаем шарик)*

Мы капусту трём, трём *(потираем ладошками о шарик)*

Мы капусту жмём, жмём. *(сжимаем шарик в кулачке)*





**«Игрушки»**

На большом диване в ряд

Куклы Катины сидят: *(дети катают Су- Джок между ладоней)*

Два медведя, Буратино,

И весёлый Чиполлино,

И котёнок, и слонёнок. *(поочерёдно катаем шарик Су-Джок*

*к каждому пальчику, начиная с большого)*

Раз, два, три, четыре, пять.

Помогаем нашей Кате

Мы игрушки сосчитать. *(дети катают Су - Джок между ладоней)*





**«Семья»**

Этот пальчик — дедушка, *(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*

Этот пальчик — бабушка, *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

Этот пальчик — папенька, *(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

Этот пальчик — маменька, *(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

Этот пальчик — Ванечка *(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец)*





**«Мальчик-пальчик»**

- Мальчик-пальчик, где ты был *(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*

- С этим братцем в лес ходил, *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*

- С этим братцем щи варил*, (надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*

- С этим братцем кашу ел, *(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*

 - С этим братцем песни пел *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец).*



**СКАЗКА «Ёжик на прогулке»**

Жил да был ёжик в лесу, в своем домике - норке *(зажать шарик в ладошке).*

Выглянул ёжик из своей норки *(раскрыть ладошки и показать шарик)*

и увидел солнышко.

Улыбнулся ёжик солнышку *(улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером)* и решил прогуляться по лесу.

Покатился ёжик по прямой дорожке *(прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик)*, катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку *(ладошки соединить в форме круга)*.

Обрадовался ёжик 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 щепотке стучать по колючкам шарика).*

Спрятался ёжик 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 ёжику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой,

а их так много … как понесёт их ежик?

Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ёжик грибочки на иголки *(каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика)* и довольный отправился домой.

**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.   
  
Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребёнок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.  
Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести.   
Попробуйте покатать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. 