

Су - Джок терапия
В
оздоровлении детей

2.Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.)

**Кольцо на пальчик надеваю
И по пальчику качу.**

**Здоровья пальчику желаю,
Ловким быть его учу.**

3.Рассказывание сказок с использованием шарика
Сказка «Ёжик»

Жил был ёжик (показываем шарик-массажер). 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 бережку (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).

Он увидел деревце и обегал 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.) Затем открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно 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 рассмотрел его (на средний). Приметил ягодку 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 отправился домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).

Наш адрес:
620085

г. Екатеринбург,
Ул. Братская, 16 – а
Тел. (343) 297-20-14
E- mail: 121 –
detsad@mail.ru

Сайт:

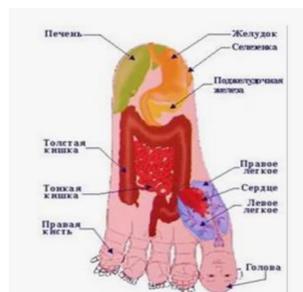
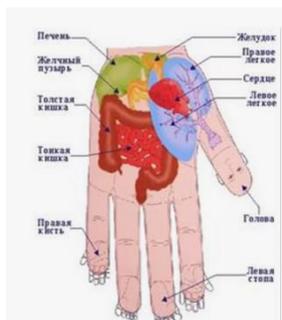
<http://121.tvoysadik.ru>



Автор-составитель:
Романова Наталья
Александровна

**МБДОУ-детский сад №
121**

Су - Джок в переводе с корейского:
«Су» - кисть «Джок» - стопа



На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела.

Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов.

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.

Итак, цель использования Су - Джок терапии:

сохранение и укрепление здоровья детей, стимуляция речевой зоны коры головного мозга, развитие познавательных процессов и пространственной ориентации.

Лечебный комплект «Ёжик + 2 кольца»

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

Достоинства метода

Су - Джок терапии:

высокая эффективность,
абсолютная безопасность применения,
доступность,
простота,
универсальность.

Приемы Су - Джок терапии:

массаж специальным шариком,
массаж эластичным кольцом,
массаж стоп,

ручной массаж кистей и пальцев рук.

Вот лишь некоторые примеры использования Су - Джок терапии

1. Массаж Су - Джок шарами. (Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.)

Этот шарик непростой - (любую 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 правой рукой, затем левой).

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

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.