

Консультация для родителей

«Использование Су-Джок терапии с детьми дошкольного возраста»

В настоящее время идёт постоянный поиск новых и совершенствование старых форм, средств и методов оздоровления детей дошкольного возраста в условиях организованных детских коллективов. Су-Джок терапия является одним из таких методов. Принцип его действия, который заключается в законе соответствия – стопа и кисть подобны физической структуре человека, они имеют объёмную часть, и пять отходящих лучей. Если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это голова и шея, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. На большом пальце отражены наиболее важные органы: мозг, органы зрения и слуха. Его внутренняя сторона – лицо, внешняя – затылок.

Каждый орган нашего тела соответствует определённому месту на наших ладонях и стопах. Если какой-то из внутренних органов болен или ослаблен, его можно оздоровить с помощью массажа «точек жизни» на руках и стопах.

Оздоровительный массаж рук по «точкам жизни» проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на психическую и эмоциональную устойчивость, а также физическое здоровье, развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

Приемы Су-Джок терапии

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребята массируют и разминают мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Массаж эластичным кольцом. Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей поражённой части тела до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Массаж шариком-«ежиком». С помощью шариков-«ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладони, что оказывает благоприятное влияние на весь организм, а также развитие мелкой моторики пальцев рук и, следовательно, речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж участков пальцев и ногтевых пластин кистей, которые соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массировать до стойкого ощущения тепла, что показывает здоровое воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на мини-систему, отвечающую за голову человека, – большой палец.

Во время деятельности происходит стимулирование активных точек, которые расположены на пальцах рук при помощи разных приспособлений (инструментов) (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

Упражнения с шариком-массажером Су-Джок:

1. Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх). Выполняем по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

2. 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/

С помощью шаров-«ежииков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

