

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, и физическое здоровье, а также 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 ладонками, ребята массируют и разминают мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Эластичные кольца .

И следующий прием это: Массаж эластичным кольцом, которое 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 пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

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, чем способствуя развитию 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 минисистему отвечающую за голову человека –это 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, делаем 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 – «ежиков» 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.



