# Массажный шарик СУ-ДЖОК

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей стоит более чем остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение?» Еще Л. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля». Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Хотелось поближе познакомить вас с таким методом как Су - Джок терапия, она считается одной из лучших систем самооздоровления.. Су-Джок терапия – достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Он был открыт всего лишь 31год назад, первые публикации по данной методике появились в 1986 году. Основоположником интересного подхода к терапии стал профессор из Южной Кореи Пак ЧжеВу(ParkJaeWoo). Неоспоримыми достоинствами Су- Джок терапии являются: •Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут, а иногда и секунд.

•Абсолютная безопасность – Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее – а самой природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция определѐнных точек приводит к излечению. А неправильное применение метода никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно. •Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. •Доступность метода для каждого человека. Ваши руки и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете. (Су-Джок шарики свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

•Простота применения – В Су-Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.

**Всё гениальное – просто.** Эти слова в полной мере можно отнести к массажеру **СУ-ДЖОК**.

Элементарное устройство, по виду напоминающее деталь от детского конструктора, приносит неоценимую пользу человеку, укрепляя здоровье, развивая двигательные и интеллектуальные способности.

Cу-джок – это особой конструкции шарик с шипами и специальные металлические кольца.

В раннем детстве у человека формируются фонематический слух, речь, звукопроизношение, сенсомоторика. Детям, которые вовремя не получили необходимое речевое развитие, тяжело догнать своих сверстников. Степень развития мелкой моторики пальцев рук влияет на состояние речи ребенка. Поэтому элементы су-джок включаются в реабилитационный комплекс упражнений для детей с речевыми задержками и нарушениями.

В логопедии су-джок активно используется, так как развивает:

* фонематический слух;
* лексику, грамматику;
* ориентацию в пространстве;
* произношение; мелкую моторику.

Во время таких занятий происходит стимуляция областей мозга, которые отвечают за речь, память, концентрацию внимания. В комплексе терапия способствует постепенной коррекции логопедических нарушений. Рекомендуется использовать шарики и металлические кольца в комплексе со специальными играми и упражнениями.

Шарики и пружинки Су-Джок – это «медицинские сестрички», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни разных внутренних органов. С ними дети знакомятся на занятиях, и находят их на своих пультах - ладошках. Важно научить детей самих заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием. Технология Су-Джок интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома родителям.

**Пальчиковые игры**

|  |
| --- |
| **Пальчиковая игра «Черепаха» (с шариком).**   **Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.** Шла большая черепаха             (дети катают Су-Джок между ладоней)   И кусала всех от страха, 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). |
|  |
| **Пальчиковая игра «Ёжик» (с шариком).** **Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.** Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.             (дети катают Су-Джок между ладонями) На спине иголки очень-очень колкие.                 (массажные движения тыльной стороны руки) Хоть и ростом ёжик мал,         нам колючки показал,            (массажные движения «щепоткой» руки ) А колючки тоже на ежа похожи  (дети катают Су-Джок между ладонями) |
| **Пальчиковая игра «Мальчик-пальчик». (с массажными кольцами)** **Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.** — 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 мизинец). |

|  |
| --- |
| **Пальчиковая игра с шариком Су — Джок.** **Описание: Движения шарика выполняются в соответствии с текстом.** Я мячом круги катаю, Взад — вперед 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. |
| **Массаж пальцев эластичным кольцом.** **Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.** Раз – два – три – четыре – пять, (разгибать пальцы по одному) Вышли пальцы погулять, Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.                                (прокатывать кольцо по пальцу) Этот пальчик для того, чтоб показывать его.                                          (прокатывать кольцо по пальцу) Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.                                        (прокатывать кольцо по пальцу) Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.                                   (прокатывать кольцо по пальцу) А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.                                            (прокатывать кольцо по пальцу) |