**Су-джок терапия в работе с детьми**

|  |
| --- |
|  |

Метод Су-Джок терапии был создан профессором из Южной Кореи Пак Чже Ву в 1986 году. Эта лечебная система глубокими корнями уходит в древнюю Традиционную Восточную медицину. Глубоко переосмыслив опыт традиционной медицины и современные достижения науки, профессор Пак Чже Ву сделал огромный шаг в развитии рефлексотерапии. Его система оздоровления эффективна, проста и завоевала признание во всем мире.

Неоспоримыми достоинствами су – джок терапии являются:

Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

Универсальность - су – джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

  Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков( они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат ).

В педагогической практике применяют су-джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев. Ими можно массировать труднодоступные места между пальцами.

Массаж позволяет активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга.

Для того чтобы массаж рук не был скучен и утомителен для ребенка, родителям предлагается схема массажа со стихами. Специально подобранные словесные игры помогут вам и вашим детям с наибольшим интересом проводить данную процедуру. Играя ежедневно, ваш ребенок получит не только удовольствие от контакта с вами, но и выучит все стихи и даже будет вам их рассказывать сам. А вы, будете приятно удивлены результату простой, на первый взгляд, процедуры массажа рук.

**Начинать и заканчивать массаж необходимо с легкого поглаживания рук ребенка.**

1. Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю;

2. Разминаем каждый палец от ногтя к запястью, также прорабатываем каждый сустав:

Мышь полезла в первый раз (второй, третий…),

Посмотреть который час

Вдруг часы пробили «Бом!»

Мышь слетела кувырком…

(движение от запястья к ногтю); И так прорабатываем каждый палец.

3. Пощипывание боковых краев кистей рук;

4. Разминаем подушечки пальцев (надавливание):

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел,

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

Ну, а этот только ел

Оттого и потолстел.

5. Разминаем бугор под большим пальцем;

6. Разминаем бугор под четырьмя пальцами на ладони;

7.Ребром руки разминаем ладошку в различных направлениях;

8. Разминаем ладонь кулаком:

Моя черепашка в коробке живет,

Купается в ванне,

По полу ползет.

Ее на ладошке я буду носить,

Она не захочет меня укусить.

9. Разминаем запястье руки круговыми движениями, захватив его большим и указательными пальцами другой руки («кольцо»);

10. Загибаем пальцы внутрь, и затем разгибаем наружу, потряхиваем ими:

Бом, бом, бом, бом,

По гвоздям бьем молотком.

Гвозди не вбиваются,

Только загибаются. (Загибаем пальцы)

Значит, клещи надо взять,

Будем гвозди вырывать.

Я тянул, тянул, тянул,

Все я гвозди разогнул.(Потряхиваем, разгибаем и потягиваем пальцы)

11. Разминаем руку от запястья до локтя;

12. Сцепить пальцы «Домиком» и потереть ими друг об друга:

Сцепим пальцы мы в замок,

Чтоб чужой войти не мог.

Пустим только белочку,

Ежика и зайчика,

Пустим только девочку,

Пустим только мальчика.

13. Поглаживание руки от кончиков пальцев к локтю.

**Массаж пальцев рук «Су-джок».**

Когда занимаетесь с ребенком, делайте ваши занятия более разнообразными и интересными.

При использовании массажного шарика, советуем вам каждое , движение рук представить в форме сказки и ваш малыш охотно и с удовольствием будет играть. Отрабатывая движения и рассказывая сказку вместе со взрослым, ребенок развивает мелкую моторику рук и точность произношения слов этой сказки.

**Сказка «Ёжик»**

Катится колючий ёжик, нет ни головы, ни ножек

По ладошки бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

*(шарик между ладошками)*

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

*(движения по пальцам)*

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

*(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).*

**Су» - кисть, «Джок» - стопа.** Если внимательно проанализировать насколько кисти и стопы повторяют строение нашего тела, то можно понять устройство этих лечебных систем и определить точки и зоны, которые необходимо стимулировать в случае возникновения болезни, а также для профилактики болезней. Кисти и стопы, благодаря Природе, подобные телу по строению. Су Джок терапию – метод лечения воздействием на кисть и стопы – можно отнести к наилучшим методам самопомощи, известным в настоящее время.