

Рекомендации учителя - дефектолога

Су-Джок терапия – это ультрасовременная методика воздействия только на кисть и стопу, с помощью которой нанести себе вред просто невозможно. При неправильном применении данной методики просто не будет желаемого результата.

Цели Су – Джок терапии

- преодоление речевых нарушений и недоразвитий высших психических функций дошкольного возраста.

Задачи Су – Джок терапии

- развивать координацию и точность движений руки, ритмичность;
- развивать мелкую моторику рук и стоп;
- активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга;
- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье;
- развивать речь, воображение и наглядно-образное мышление;
- создавать эмоционально-комфортную обстановку со сверстниками и взрослыми;
- повышать интерес и мотивацию к занятиям.

Примерные результаты, достигаемые при помощи работы с

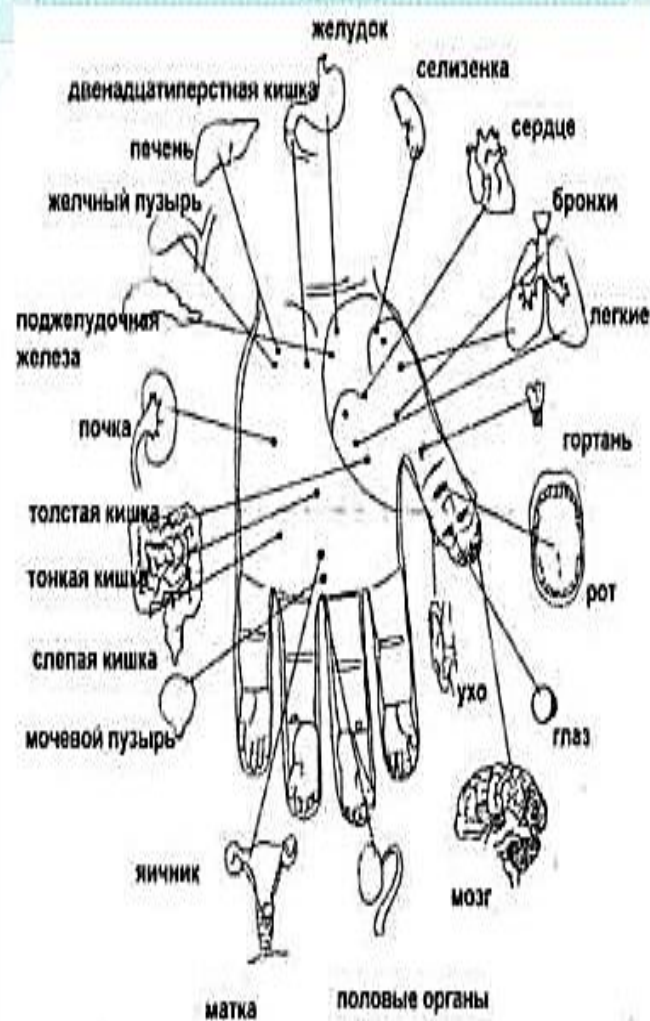
«суджиками» следующие

- нормализация мышечного тонуса;
- опосредованное стимулирование речевых областей в коре головного мозга;
- повышение потенциального энергетического уровня ребенка;
- обогащение его знаниями о собственном теле, развитие тактильной чувствительности.



Для проведения Су-Джок терапии существуют показания и противопоказания:

<u>Су-Джок терапия</u>	
Показания	Противопоказания
1.заболевания эндокринных желез (ожирение, сахарный диабет и др.);	1.острые инфекционные заболевания с повышением температуры тела;
2.заболевания органов кровообращения (стенокардия и др.);	2.острое воспаление на кистях и стопах;
3. заболевания опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артроз и др.);	3.злокачественные опухоли любой локализации;
4. заболевания желудочно-кишечного тракта (желудочно-кишечные расстройства и др.);	4.варикозное расширение вен на ногах (противопоказания для воздействия на стопы);
5. заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, пневмония и др.);	5.частичное или полное грибковое поражение кистей и стоп;
6.заболевания сенсорных органов (глаз, ушей, языка и др.);	6.наличие подкожных уплотнений в области рефлексогенной зоны;
7.заболевания нервной системы (невралгия, мигрень, инсульт, плексит, параличи, обморок, нарушения памяти, заикание и др.);	7.бородавки и родимые пятна, находящиеся в области рефлексогенной зоны.
8. заболевания мочеполовых органов (сексуальные нарушения и др.);	8.лицам, находящимся в состоянии эмоционального возбуждения
9.зависимости (алкоголизм, наркомания, табакокурение);	9.беременным женщинам
10.нарушения адаптации к изменению внешних условий окружающей среды;	10.если вы находитесь в голодном состоянии или не выспались, то не все методы Су-Джок терапии вам подойдут, следует выбрать методы легкого воздействия на кисти и стопы.
11.физическое переутомление;	
12.побочные эффекты медикаментозного лечения;	
13.период восстановления после травм и операций.	



Внутренние органы в основной системе соответствия кисти.

Су (кисть) - Джок (стопа)

Разработал профессор Пак
Чже Ву



Здоровьесберегающие технологии

Приёмы 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, дети массируют мышцы рук. С помощью шаров – «ёжиков» 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. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Массаж эластичным кольцом.

Помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как всё тело человека проецируется на кисть и стопу, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом.

Ручной массаж кистей и пальцев рук.

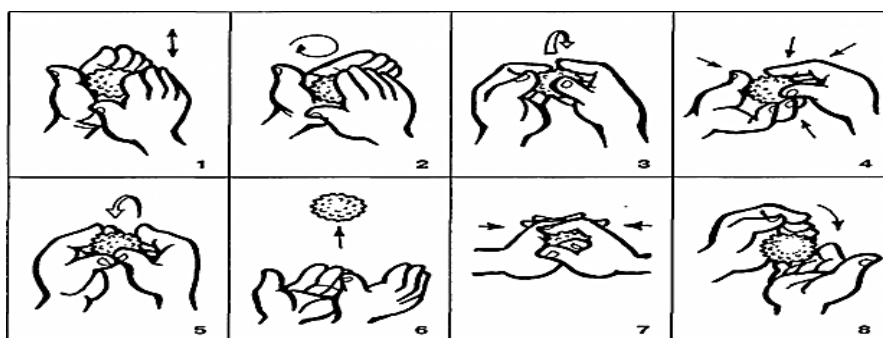
Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того, на них проецируется всё тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Картотека игр с Су-Джок шариком и кольцами

Пальчиковая игра «Черепашка». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Шла большая черепаха (дети катают шарик 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, переключая 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 (массажные движения большого пальца)
очень-очень колкие (массажные движения указательного пальца)
Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)
нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)
А колючки тоже (массажные движения мизинца)
на ежа похожи. (дети катают Су-Джок между ладонями)

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.



Пальчиковая игра «Зайки на лужайке». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

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)

Пальчиковая игра «Медведи». (с шариком)

Описание: *упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Шла медведица спросонок, *(шагать шариком по руке, надавливая)*
А за нею – медвежонок. *(шагать тихо шариком по руке)*
А потом пришли детишки, *(шагать шариком по руке в быстром темпе)*
Принесли в портфелях книжки.
Стали книжки открывать, *(нажимать шариком на каждый палец)*
И в тетрадочках писать.

Массаж пальцев эластичным кольцом «Лесные звери».

Описание: *Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.*

На лужок пришли зайчата,
Медвежата, барсучата,
Лягушата и енот. *(поочередно надеваем кольцо на каждый палец)*
На зеленый, на лужок
Приходи и ты, дружок! *(катаем шарик по ладошке)*

Пальчиковая игра «Орехи» (с шариком)

Описание: *упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

Мы научимся орехи *(Дети катают шарик между пальцами*
Между пальцами катать. *сначала одной руки, потом другой).*
Это в школе нам поможет
Буквы ровные писать.

Пальчиковая игра «Домик». (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

В этом домике пять этажей: *(катаем шарик по ладони)*

На первом живет семейство ежей, *(надавливаем поочередно на каждый пальчик)*

На втором живет семейство зайчат,

На третьем - семейство рыжих бельчат,

На четвертом живет с птенцами синица,

На пятом сова - очень умная птица.

Ну, что же, пора нам обратно спуститься:

На пятом сова, на четвертом синица,

Бельчата на третьем, зайчата - вторым,

На первом ежи, мы еще к ним придем.



Массаж пальцев эластичным кольцом «Работники».

Описание: Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Ивану-большому — дрова рубить,
Ваське-указке — воду носить,
Мишке-среднему — печку топить,
Гришке-сиротке — кашу варить,
А крошке Тимошке — песенки петь,
Песни петь и плясать,
Родных братьев потешать.