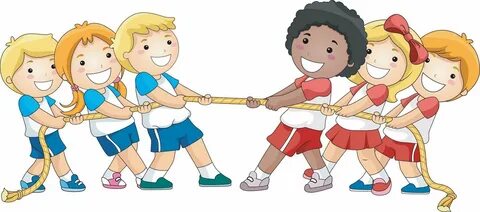
**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Детский сад комбинированного вида№10 «Дюймовочка»**

***«Су-джок терапия на занятиях физкультуры в детском саду»***



Автор: Инструктор по физической культуре

Кузнецова М.С.

Саянск 2025

**Су-джок терапия на занятиях физкультуры в детском саду**

 Су-джок – **это** одно из направлений акупунктуры, метод которого основан на воздействии на определенные билогически-активные точки кистей и стопы. В переводе с корейского **Су** — кисть, **Джок** — стопа.

Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка. Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности.

Массажный мяч колючий мяч Су-Джок – эффективное средство развития кистей рук ребенка, движений его пальцев, разработки мышц. Ребристая игольчатая поверхность мяча воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение.  
Массажный мячик ускоряет капиллярный кровоток, уменьшает венозный застой и повышает кожно-мышечный тонус. Закруглённые массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей, способствуют улучшению состояния всего организма.  
Массажный мяч положительно сказывается на развитии детей. Эта забавная упругая игрушка обогащает сенсорную среду малыша, стимулируя его психомоторное развитие.

Корни методики уходят в далекое прошлое: 2500-3000 лет назад врачеватели Египта, Китая, Тибета, Индии уже использовали подобный точечный массаж для укрепления здоровья своих пациентов. Но лишь в конце прошлого века эти бесценные знания были собраны воедино и усовершенствованы профессором Пак Чжэ Ву из Южной Кореи.

Ученый утверждает, что природа заложила в человеческое тело механизм, способный эффективно, без помощи извне, избавляться от болезней. Своеобразным «пультом управления», запускающим восстановительные процессы, являются активные точки, расположенные на стопах, пальцах и ладонях.

Эти части тела представляют для специалистов су-джок наибольший интерес, так как по своему строению они подобны телу человека, являются его отражением, миниатюрной копией. Отсюда возникло учение о зонах соответствия и точках, способных улучшить самочувствие человека.

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

1. Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.
2. Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су-джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.
3. Повысить иммунную защиту организма.
4. Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.
5. Подготовить руку будущего школьника к письму.

Наблюдения показывают, что у детей с ОВЗ после сеансов терапии отмечаются позитивные изменения настроения и общего самочувствия. У больных ДЦП значительно улучшается координация движений, психомоторика, возрастает четкость артикуляции и звукопроизношения.

Приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком. Массаж эластичным кольцом.  
Массаж стоп. Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

Занятия физической культурой в детском саду как нельзя лучше подходят для применения терапии су-джок. Огромное количество игр говорит о том, на сколько просто договориться с малышами взять в руки колючий мячик и использовать его по назначению.

Ниже приведу лишь несколько упражнений-игр с использованием такого мячика на занятиях физкультуры.

**Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)**

Этот шарик непростой, - (любуемся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот какой - (накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем - (катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, - (катаем шарик в центре ладошки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём.

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

**«Шарик»**  
Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика.

**«Колобок»**

Мы лепили колобка,

*(сжимаем и разжимаем шарик в правой ладони)*

Тесто мяли мы слегка,

*(сжимаем и разжимаем шарик в левой ладони)*

А потом его катали,

(круговыми движениями катаем шарик в ладонях)

На окошечко сажали.

*(раскрывают ладони, показывают колобок)*

Он с окошка прыг, да прыг,

Укатился озорник.

*(стучат шариком по ладони)*

**Рассказывание сказок с использованием шарика**

СКАЗКА «ЁЖИК»

Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу), снова вернулся на полянку (между ладонями), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони), увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, подняв его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.  
Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.  
Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний), приметил ягодку и сорвал её (на безымянный), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).