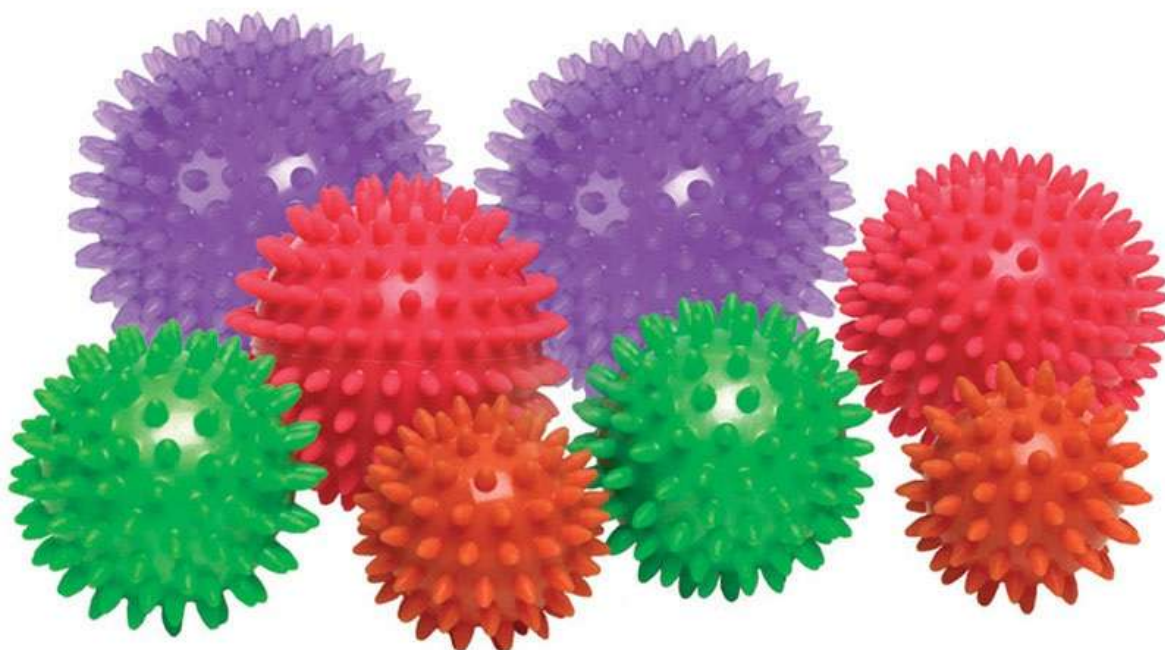


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №1» С. УСТЬ-КУЛОМ

Организация физкультурного занятия с
использованием здоровьесберегающей технологии

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ "ЕЖИКИ"



инструктор по физической культуре
Попова Н.В.

2018 г.

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ- это эффективный метод профилактики и лечения болезней.

В переводе с корейского «СУ» -кисть, «ДЖОК» -стопа. Кисти и стопы, благодаря природе, подобны телу по строению. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Например: мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов, так как стимуляция оказывает выраженное лечебное и профилактическое действие. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма.

Для оздоровления и профилактики различных заболеваний у детей приемы Су - Джок терапии используют с целью общего укрепления организма, для улучшения психоэмоционального состояния детей, для формирования чувства ритма, при тактильной стимуляции в определённом ритме и развитию мелкой моторики пальцев рук, что приводит к развитию речи.

Преимущества су-джок-терапии в детском саду:

1. Су-джок терапия лишена противопоказаний и побочных эффектов.
2. Высокая эффективность. При правильном применении осязаемый лечебный эффект наступает практически сразу.
3. Абсолютная безопасность. Этот метод самовосстановления изначально заложен в организм самой природой, человек лишь открыл его и начал успешно применять.
4. Универсальность. Можно лечить любую часть тела и любой орган.
5. Общедоступность. Этот метод изначально рассчитан не на врачей (хотя они тоже его практикуют), а на обычных людей, нуждающихся в самопомощи. В нем нет ничего сложного, не нужно ничего запоминать — достаточно один раз вникнуть, поняв принцип расположения зон соответствия, чтобы потом пользоваться этой оздоровительной системой всю жизнь.
6. Простота применения. Ваши руки всегда с вами, а подходящий инструмент для проведения сеанса су-джок-терапии найти легко.

Универсальный инструмент работы в технике СУ ДЖОК это наши руки, есть и другие инструменты например: массажные шарики СУ ДЖОК.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, ребенок массирует мышцы рук.

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в соответствии с текстом.

Упражнения с использованием массажных мячиков

«Колючий еж» Гладь мои ладошки, еж! Ты колючий, ну и что ж? Катаем мячик между ладошками Я хочу тебя погладить! Я хочу с тобой поладить! дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек".

«Мячик» Я мячом круги катаю Взад-вперед его гоняю Им поглажу я ладошку, А потом сожму немножко. Каждым пальцем мяч прижму И другой рукой начну. А теперь последний трюк- Мяч летает между рук. (Движения соответствуют тексту).

«Веселый счет» «Ежик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик) Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладошек) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками одной руки нажимаем на шипы) Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку) Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипы).

«Шарик» Этот шарик не простой Весь колючий, вот какой. Меж ладошками кладём Им ладошки разотрём. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно шар катать по кругу Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 Всем пора нам отдыхать! (Движения соответствуют тексту).

Мы ладошки разотрём Мячик в руки кладём. Вверх и вниз его катаем Свои ручки развиваем! Можно мяч катать по кругу Перекидывать друг другу. 1, 2, 3, 4, 5 Всем пора нам отдыхать!

«Ладошки» Растирают ладошки Берут мяч в руки Катают вверх-вниз Катают по кругу Перебрасывают друг другу Катают мяч по кругу Положить мяч и встряхнуть ладошками.

«Каравай» Испечем мы каравай. Месим, месим тесто, (Сжимаем мяч, мяч в правой руке) Есть в печи место. (перекидываем в левую руку и сжимаем) Испечем мы каравай, (несколько раз энергично сжимаем мяч обеими руками) Перекидывай, валяй! (катаем мяч между ладошками) Ежик в руки мы возьмем, Покатаем и потрем. Вверх подбросим и поймем, И иголки посчитаем. Пустим ежика на стол, Ручкой ежика прижмем И немножко покатаем Потом ручку поменяем.

«Мой ежик» (берем массажный мячик) (катаем между ладошек) (подбрасываем вверх и ловим) (пальчиками одной руки нажимаем на шипы) (кладем мячик на стол) (ручкой прижимаем мячик) (ручкой катаем мячик) (меняем ручку и тоже катаем мячик)

Ежика возьмем в ладошки (берем массажный мячик) И потрем его слегка, (в одной ручке держим мячик, другой проводим по нему) Разглядим его иголки, (меняем ручку, делаем тоже самой) Помассируем бока. (катаем между ладошек) Ежика в

руках кручу, Поиграть я с ним хочу. (пальчиками крутим мячик) Домик сделаю в ладошках (прячем мячик в ладошках) Не достанет его кошка. (прижимаем ладошки к себе) Я мячом круги катаю, Взад вперед его гоняю, Им поглажу я ладошку, Будто бы сметаю крошку, И помну его немножко, Как сжимает лапу кошка.

«Я мячом круги катаю» (катаем мячик между ладонями круговыми движениями) (гоняем мячик между ладонями по столу) (гладим одну ладошку мячиком) (гладим другую ладошку мячиком) (сжимаем мячик одной рукой) (меняем и сжимаем мячик другой рукой) .

«Последний трюк» Мы мячом круги катаем, (Движения выполняются по тексту) Взад - вперед его гоняем. Им погладим им ладошки, А потом сожмем немножко. Каждым пальцем мяч прижму, И другой рукой начну. А теперь последний трюк! Мяч катаю между рук!

«Ходит ежик» Ходит ежик без дорожек, По лесу, по лесу. Катать мяч между ладонями вверх-вниз И коллочками своими Колется, колется. Катать мяч между ладонями круговыми движениями. А я ежику ежу, Ту тропинку покажу, Катать мяч между ладонями вверх-вниз Где катают мышки Маленькие шишки. Слегка подбрасывать мяч вверх и ловить его.

«Ежик без головы и ножек» Катится колючий ежик (выполняем круговые движения мячиком между ладонями) Нет ни головы, ни ножек. По ладошкам он бежит И пыхтит, пыхтит, пыхтит. Мне по пальчикам бежит (перебираем мяч пальчиками) И пыхтит, пыхтит, пыхтит Бегает туда, сюда! Мне щекотно? Да, да, да! (движения мячом по пальчикам) Уходи, колючий еж, В темный лес, где ты живешь! (пускаем по столу и ловим подушечками пальцев).

«Орех» Прокачу я свой орех По ладоням снизу вверх, А потом обратно Чтоб стало мне приятно. Я катаю мой орех, Чтобы стал круглее всех. Вокруг Земли Луна летает, А вот зачем сама не знает. (движения по тексту)

«Ежик и грибы» Ежик выбился из сил Яблоки, грибы носил. Катаем мяч по рукам. Мы потрем ему бока Надо их размять слегка. Катаем мячик по своим бокам А потом разгладим ножки, Чтобы отдохнул немножко. Катаем мяч по своим ножкам А потом почешем брюшко, Катаем мяч по животу Пощекочем возле ушка. Катаем по шее Еж в лесочек убежал, Нам «спасибо» пропищал. Ладонью покатавать мяч по столу с нажимом.

«Ежик и мышки» Ежик, ежик чудачок Сшил колючий пиджачок (прокатывать мяч в ладонях вперед назад) Встал с утра, и в лес гулять, (поднять руки вверх) Чтоб друзей всех повидать. (перебирать мяч пальцами, опуская медленно руки вниз) Ежик топал по тропинке (постучать мячом по столу) И грибочек нес на спинке. (завести руки с мячом за голову, покатавать мяч по шее) Ежик топал не спеша, (прокатываем мяч по одной коленке вперед) Тихо листьями шурша. (прокатываем

мяч по другой коленке назад) А навстречу скачет зайка, Длинноухий Попрыгайка, (подбрасываем и ловим мячик) В огороде чьем то ловко Раздобыл косой морковку! (завести руки за спину и спрятать мяч)

«Колкие иголки» У сосны, у пихты, елки Очень колкие иголки. Катать медленно мяч между ладонями вверх-вниз Но еще сильнее, чем ельник, Вас уколет можжевельник. Катать мяч между ладонями вверх-вниз, увеличивая темп и силу нажатия.

«Лесной ёжик» По тропинке, по дорожке Топают к нам чьи-то ножки. Правая рука: слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед Это ёжик, посмотри, К нам пробрался из глуши. катаем мячик в ладошках, пальцы широко растопырить По столу всласть находился Левая рука: катаем по столу мяч круговыми движениями И в ручей потом свалился. перекидываем из руки в руку Уколоть он нас решил, катаем по тыльной стороне левой кисти Только понял нету сил. катаем по тыльной стороне, правой кисти Он пофыркал, с пальцев слез подержать в левой ладошке и переложить в правую ладонь И ушёл обратно в лес. Правая рука: слегка ударять мячиком по столу с продвижением вперед.

«Черепаха» Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой. Шла большая черепаха И кусала всех от страха, (дети катают мяч между ладоней) Кусь, кусь, кусь, кусь, (мяч между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой», надавливают ритмично на мячик). Никого я не боюсь (дети катают мяч между ладоней).

«Медведица» Шла медведица спросонок, шагать шариком по руке А за нею медвежонок. шагать тихо шариком по руке А потом пришли детишки, шагать шариком по руке Принесли в портфелях книжки. Стали книжки открывать нажимать шариком на каждый палец На поляне, на лужайке Целый день скакали зайки. И катались по траве, От хвоста и к голове. Долго зайцы так скакали, Но напрыгались, устали Мимо змеи проползали, «С добрым утром!» - им сказали. Стала гладить и ласкать Всех зайчат зайчиха-мать.

«Зайки» катать шарик между ладонями прыгать по ладошке шаром катать вперед назад прыгать по ладошке шаром положить шарик на ладошку вести по ладошке гладить шаром каждый палец.

«Хитрый ёж» Упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой. Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож. (катают мяч между ладонями) На спине иголки (катают мяч между ладонью правой руки и большим пальцем левой руки) очень-очень колкие. (то же с указательным пальцем) Хоть и ростом ёжик мал, (то же со средним пальцем) нам колючки показал, (то же с безымянным пальцем) А колючки тоже (то же с мизинцем) на ежа похожи (дети катают мяч между ладонями).

СКАЗКА «ЁЖИК НА ПРОГУЛКЕ» В сказочном лесу в маленьком уютном домике жил-был маленький ёжик (зажать шарик в ладошке). Выглянул ежик из своей норки и увидел солнышко (раскрыть ладошки и показать шарик) Улыбнулся ежик солнышку и решил прогуляться по лесу. (улынуться, раскрыть одну ладошку веером) Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик) Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками). Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика). Спрятался ежик под большой грибок и укрылся от дождя. (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) А когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: (показать пальчики). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много Как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика) Довольный ёжик побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), а потом по извилистой дорожке (круговые движения шариком). Прибежал домой, отдал мамочке грибы, мама улыбнулась, обняла и поцеловала сыночка за заботу. А когда наступил вечер, закрыл ёжик свой домик, лёг в кроватку и уснул сладким сном! (зажать шарик в ладошке).

Врачеватели, жившие на заре времен в Стране утренней свежести, были убеждены: ключ к победе над болезнями хранится в самом организме. А в прошлом столетии знания своих предков обобщил и систематизировал профессор из Южной Кореи Пак ЧжэВу. В результате мир узнал о методике су-джок, сочетающей элементы мануальной терапии и акупунктуры, и тут же взял ее на вооружение. Ведь этот оздоровительный метод оказался несложным в использовании и очень эффективным!