

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение г.Ивантеевка
городского округа Пушкинский Московской области «Гимназия №6»

Су-Джок терапия



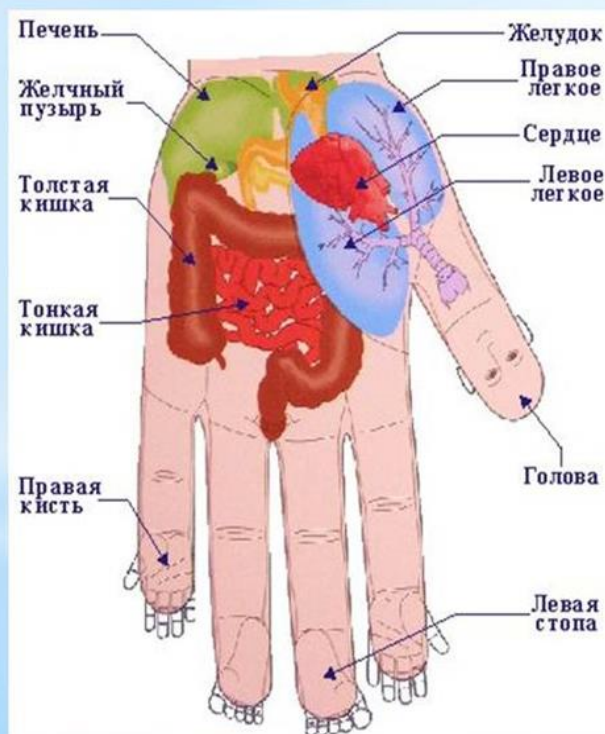
Воспитатель: высшей квалификационной
категории Кушнерова О.А.

2022 г.

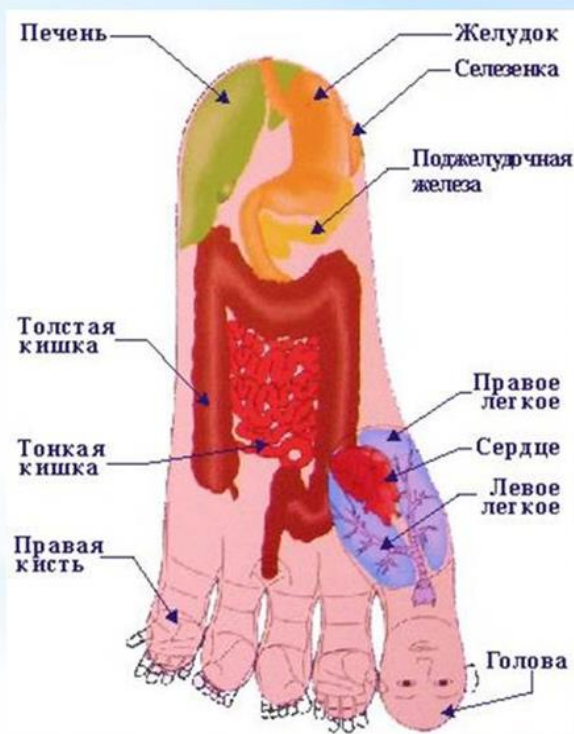
Научные исследования говорят о том, что фундамент физического и психического здоровья человека закладывается еще в раннем детстве, а точнее в первые семь лет жизни ребенка. Именно в этот период происходит становление внутренних органов и систем, совершенствуется иммунная защита, развиваются такие психические процессы, как восприятие, память, мышление, воображение, внимание, закладываются основные черты личности. Вот почему Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) такое большое внимание уделяют гармоничному развитию личности и применению здоровьесберегающих технологий, среди которых особый интерес вызывает Су-Джок терапия для детей.

Су-Джок терапия-это массажное воздействие на биологически активные точки кисти и стопы.

Су - кисть



Джок - стопа



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 ребенка.** Массаж Су-Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперреактивности, 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.**

Зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.

Достоинствами Су-Джок терапии являются:

Высокая эффективность-при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность- неправильное применение никогда не наносит вред- оно просто не эффективно.

Универсальность- Су-Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.





Иногда бывает так, что человек обманывает себя, считая, что все хорошо, а на самом деле в нем происходят изменения, которые он не замечает.