

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Вишенка» с. Красное»
Симферопольского района Республики Крым**

Здоровьесберегающая технология Су-Джок



Подготовила:
Тьютор
Литичевская Ю.К.

С. Первомайское, 2025 г.

Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу. Данный метод базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине **самооздоровления**. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа. Разработал это направление корейский профессор Пак Чжэ Ву (Park Jae Woo, академик IAS(Berlin, президент Корейского института Су-Джок, президент международной ассоциации врачей Су-Джок (Лондон, 1991г.)

Оздоровительный эффект метода Су-Джок-терапии основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. **Су-джок** - это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок.



ГЛАВНЫЕ ДОСТОИНСТВА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ:

- ⦿ Высокая эффективность
- ⦿ Абсолютная безопасность применения
- ⦿ Универсальность метода
- ⦿ Доступность метода для каждого ребенка
- ⦿ Простота применения
- ⦿ Совместная работа



Су-джок терапия помогает улучшить:

- Память
- Внимание
- Речь
- Пространственные представления
- Мелкую и общую моторику
- Снизить утомляемость
- Повысить способность к произвольному контролю
- Укрепить здоровье и т.д.



Игры и упражнения с шариками и колечками Су-Джок

Массаж массажными шариками Су-джок



На ладони находится множество биологически активных точек, поэтому эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком с шипами. Прокатывая шарик между ладонями, дети массируют мышцы рук.

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.



Мячики катать между ладонями, проговаривая текст стихотворения

© Linda

Развитие мелкой моторики руки с шариком Су-Джок

Выполнять движения согласно тексту

Этот мячик не простой
Колючий и твердый такой!
Я мячом круги катаю
Взад-вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку,
Будто – бы сметаю крошку,
И сожму его немножко
Как сжимает лапу кошка.
Каждым пальцем мяч прижму
И другой рукой начну.
Я теперь последний трюк –
Мяч летает между рук!



«Моя семья»

Этот пальчик - дедушка,
Этот пальчик – бабушка,
Этот пальчик – папочка,
Этот пальчик – мамочка,
А вот этот пальчик – я.
(поочередно надевать
массажное кольцо на каждый
палец)
Вот и вся семья!
(кольцо в центре ладони, сжатие в
кулаке и разжатие всех пальцев
одновременно)



«Доброта»

Если пальчики грустят –
(сжимаем и разжимаем шарик в
руке)
Доброты они хотят.
(гладим шариком ладонь)
Если пальчики заплачут –
(стучим шариком по ладони)
Их обидел кто-то значит.
Наши пальцы пожалеем –
(гладим шариком ладонь)
Добротой своей согреем.
(дышим на руки)



«Приветствие»

(поочередно надевать массажное
кольцо на каждый палец)
Здравствуй, солнце золотое!
Здравствуй, небо голубое!
Здравствуй, вольный ветерок!
Здравствуй, маленький дубок!
Мы живём в родном краю –
(сжимаем и разжимаем кольцо в
руке)
Всех я вас приветствую!
(разводим руки в стороны)



«Транспорт»

Будем пальчиками играть –
(катаем шарик между ладонями
вперёд-назад)
Будем транспорт называть:
(сжимаем и разжимаем шарик в
руке)
Автомобиль, вертолёт,
Трамвай, метро и самолёт.
(на каждое слово прокатываем
кольцо по пальцу)
Все пальцы мы в кулак зажали,
(сжимаем шарик в ладошке)
Все виды транспорта называли.
(пальцы разжимаем и шарик
остаётся на ладони)



«Дождик»	«Урожай»
Капля раз, капля два, Очень медленно сперва. (стучим медленно шариком об ладонь) А потом, потом, потом Всё бегом, бегом, бегом. (стучим шариком об ладонь, ускоряя темп) Мы зонты свои раскрыли, (шарик находится под ладонью) От дождя себя укрыли. (сжимаем шарик в ладони).	В огород пойдём, Урожай соберём. (катаем шарик на ладони вперёд-назад) Мы морковки натаскаем И картошки накопаем. Срежем мы кочан капусты, Круглый, сочный, очень вкусный. Щавеля нарвём немножко (на каждую строчку прокатываем шарик по пальцу) И вернёмся по дорожке. (катаем шарик круговыми движениями на ладошке)
	

1. Массаж Су-Джок шарами. Выполнение действий с шариком в соответствии с текстом.

Массаж щеки: Я катаю свой орех, чтобы был круглее всех.
Я катаю колобок, будет круглый каждый бок.
Массаж лба: Я - колючий серый еж, и на шарик я похож.
Массаж рук: 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.



2. Массаж пальцев эластичным кольцом. Поочередно надевать массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.





Использование Су – Джок шаров для развития памяти и внимания

Дети выполняют инструкцию : надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь за спину и т.д.; ребенок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой его палец, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

По инструкции ребёнок собирает жёлто-зелёный шарик, красно-синий, красно-жёлтый.



Заключение.

Использование Су-Джок терапии при работе с детьми.

Су-Джок терапия- последнее мировое достижение в точной медицине. Недаром говорят, что все гениальное исключительно просто.

Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком-ёжиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также способствует развитию мелкой моторики рук, тем самым активизируя и развивая речь детей.

Будьте здоровы!





**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Вишенка» с. Красное»
Симферопольского района Республики Крым**

ул. Комсомольская 11-«А», с. Красное, Симферопольский район, 297520, Республика Крым,
Российская Федерация, E-mail: sadik_vishenka-krasnoe@crimeaedu.ru
ОКПО 00839056 ОГРН 1159102036378 ИНН/КПП 9109010740/910901001
Структурное подразделение «Ромашка»

**Конспект родительского собрания на тему:
«Подготовка к обучению грамоте детей дошкольного возраста»
«Здоровьесберегающая технология Су-Джок»
21.04.2025 г.**

Тьютор:

Литичевская Юлия Константиновна

с. Первомайское, 2025

Тема: Подготовка к обучению грамоте детей дошкольного возраста. Здоровьесберегающая технология Су-Джок.

Цель: Расширить знания родителей о значении и связи мелкой моторики рук, в частности здоровьесберегающей технологии Су-Джок, в оздоровлении детей, подготовки руки к письму, развитии графомоторных навыков и, соответственно, развитии речи дошкольников.

Задачи:

- познакомить родителей с разными вариантами игр и занятий по развитию мелкой моторики рук, в том числе ознакомлению со здоровьесберегающей технологией Су-Джок;
- донести до родителей важность использования игр и упражнений с шариками и колечками СУ-Джок в оздоровлении детей, развитии мелкой моторики рук, подготовки рук к письму, развитию графомоторных навыков, развитию речи детей;
- освоение родителями нетрадиционной техники работы с шариками и колечками Су-Джок;
- развивать интерес родителей к нетрадиционным техникам работы с детьми и способствовать их применению в домашних условиях.

Использование современных образовательных технологий: здоровьесберегающая технология «Су-Джок».

Материалы для работы: шарiki и колечки Су-Джок, презентация и методический материал (брошюры).

Ход выступления

Вступительная часть: «Значение и связь мелкой моторики рук, в частности здоровьесберегающей технологии Су-Джок в оздоровлении и развитии ребенка».

Здравствуйте, уважаемые родители, рада приветствовать вас на нашем родительском собрании!

Для начала рассмотрим связь и значение мелкой моторики рук во всестороннем развитии ваших детей. Познакомимся с нетрадиционной здоровьесберегающей технологией Су-Джок, узнаем о её влиянии на здоровье ребенка и о том, как данная технология способствует подготовке ребенка к обучению грамоте, развитию графомоторных навыков, развитию речи.

Сейчас я вам раздам брошюры, аналогичная информация представлена в презентации на экране (ознакомление родителей с теоретической частью).

Практическая часть: «Освоение игр и упражнений с шариками и колечками Су-Джок»

Показ родителям вариантов массажа кистей рук (ладони, пальчики) шариками и колечками Су-Джок. Все пальчиковые упражнения сопровождаются небольшими стишками и потешками на различные лексические темы (представлены на экране, информация продублирована в розданных брошюрах).

Заключительная часть: «Подведение итогов»

Подводятся итоги выступления: перечисление достоинств и эффективности Су-джок терапии, её польза в развитии и оздоровлении ребенка.

Уважаемые родители, в заключение хочется пожелать вам и вашим деткам здоровья, сказать спасибо, что посетили наше родительское собрание. Данные брошюры вы можете забрать домой для более детального ознакомления с технологией Су-джок и занятий с детьми дома.

Будьте здоровы!