Мастер-класс: самомассаж «Су-Джок-терапия»

Воспитатель логопедической группы Сиразова Сания Фаритовна

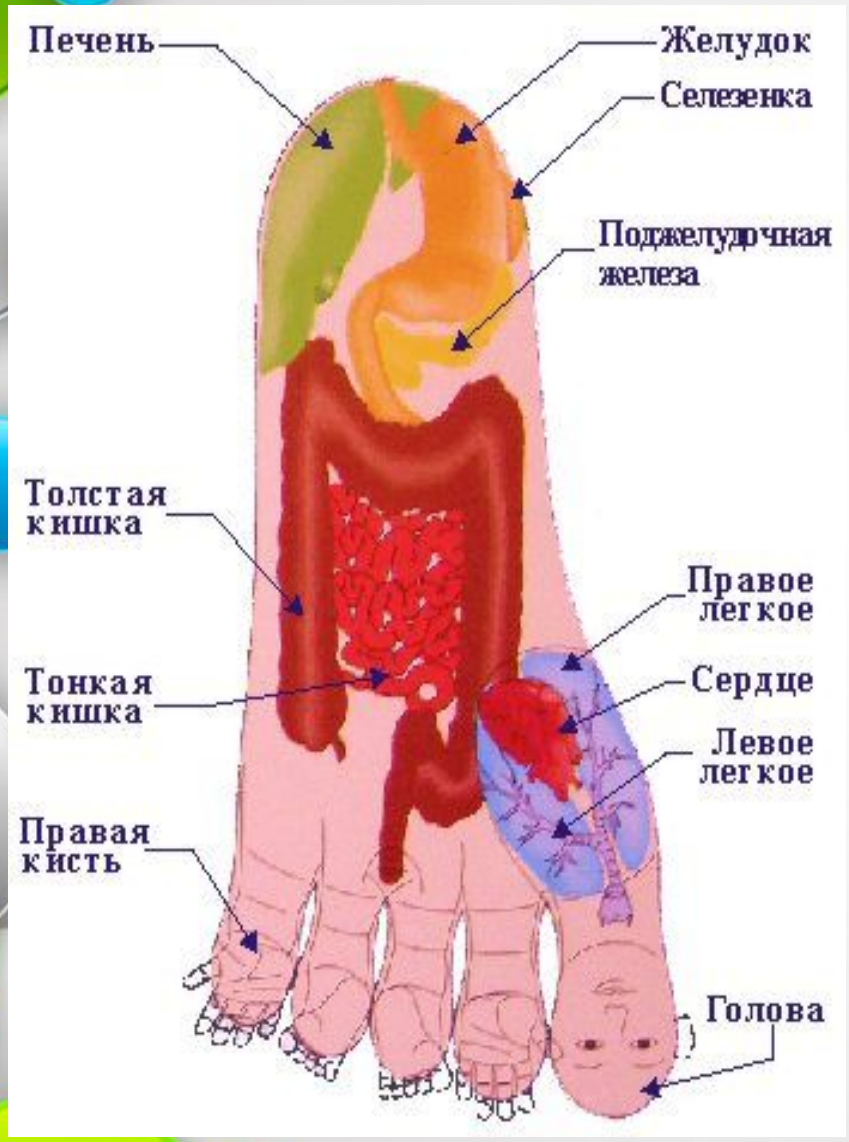
Су-Джок терапия -

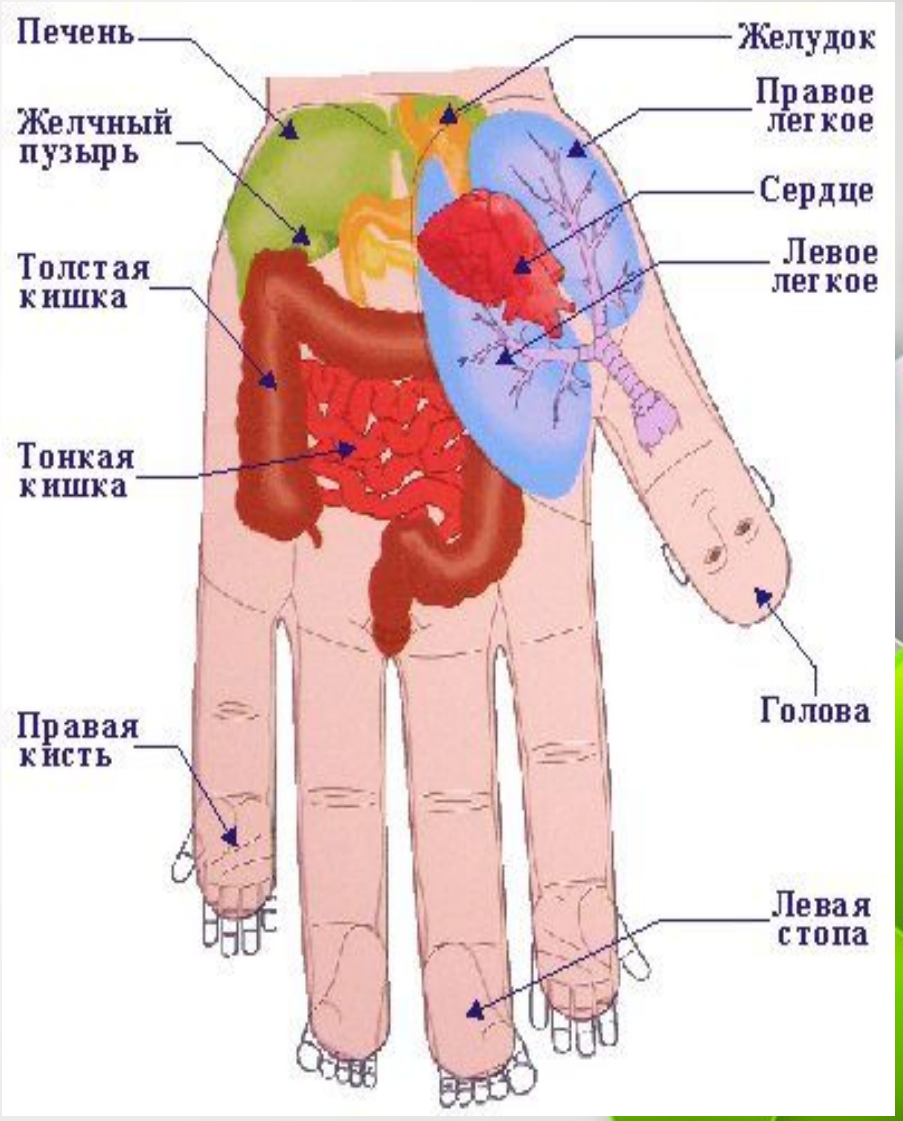
одна из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления.

Данный вид терапии разработан южно-корейским профессором Пак Чже Ву в 80-х годах XX века.

В переводе с корейского

"Су" означает – кисть "Джок" – стопа





Воздействуя на точки, мы можем регулировать функционирование внутренних органов.

Например, мизинец – сердце,
безымянный – печень,
средний – кишечник,
указательный – желудок,

Достоинства Су – Джок терапии

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.

Цель использования Су-Джок терапии:

Коррекция речевых нарушений, обеспечение оздоровления, поддержания и обогащения здоровья детей.

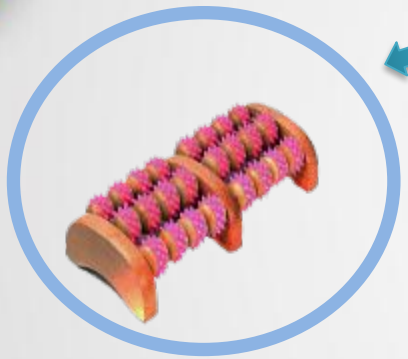
Задачи:

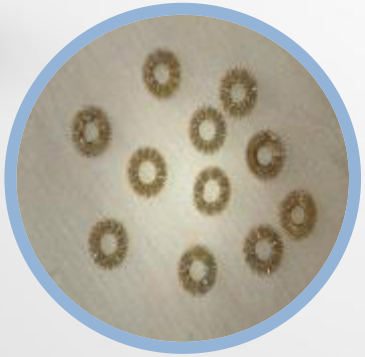
- Нормализовать мышечный тонус, развивать координацию движений и мелкой моторики;
- Активизировать области коры головного мозга, способствовать установлению межполушарных связей;
- Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности;
- Использовать элементы Су-Джок терапии в различных видах деятельности и на различных этапах коррекционной работы.

Воздействие на активные точки → **Активизация зон коры головного мозга** → **Хорошо развитая кисть** → **Развитие интеллекта**

ПРИЕМЫ
СУ – ДЖОК ТЕРАПИИ

Массаж





Полифункциональность СУ-Джок в коррекционной работе

Знакомство детей с массажером

«Ежик»
Ежик колет нам ладошки,
Поиграем с ним немножко.
Ежик нам ладошки колет –
Ручки к школе нам готовит.

Берем 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребенка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, еж!
Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребенок гладит шарики ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить.
Я хочу с тобой поладить.

Массаж с Су-Джок шариком в стихах и сказках

(дети повторяют слова и выполняют действия с шариком
или пружинкой 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 шар прижму,
И другой рукой начну.
Быть здоровым я хочу.
А теперь последний трюк –
Мяч летает между рук.

Массаж эластичным кольцом

Дети поочередно надевают 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 при автоматизации звуков

«Малыши»

На правой руке:

Этот малыш-Илюша, *(на большой палец)*

Этот малыш-Ванюша, *(указательный)*

Этот малыш-Алеша, *(средний)*

Этот малыш-Антоша, *(безымянный)*

А меньшого малыша зовут Мишуткою друзья. *(мизинец)*

На левой руке:

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)

Эта малышка-Ксюша, (указательный)

Эта малышка-Маша, (средний)

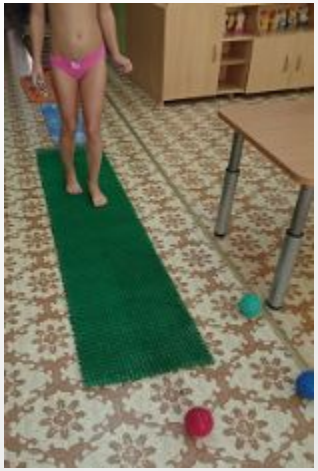
Эта малышка-Даша, (безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

Утренняя гимнастика с массажными шариками

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища, в правой руке шар.
1 – руки развести в стороны;
2 – руки поднять вверх и переложить шарик в другую руку;
3 – левую руку вперед, правая вверху;
4 – левую поднять вверх, переложить шарик;
5 – правую руку вперед, левая вверху;
6 – правую руку поднять вверх;
7 – руки развести в стороны;
8 – опустить руки.

Массаж стоп



Использование Су – Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий

- **«Шарик кати – слово говори»**
- ***«Шарик мне назад верни, слово (слоги) верно повтори»***
- ***«Шар обратно прокати, слово (слоги, фразу) измени»***
- ***Упражнение «Один-много»***
- ***«Назови ласково»***
- ***«Скажи наоборот»***

Использование Су – Джок шаров при совершенствовании *навыков пространственной ориентации, ориентировки в схеме тела, развития памяти, внимания.*

- «Лево – право различаю, каждый свой я пальчик знаю»
- «Слушай и запоминай, повторяй и выполняй»
- «Справа, слева я стучу - перепутать не хочу»
- «Глазки закрывай, на каком колечко пальце, угадай»

В результате использования элементов Су-Джок терапии:

- Осуществляется благоприятное оздоравливающее воздействие на весь организм
- Стимулируются речевые зоны коры головного мозга
- Развивается координация движений и мелкой моторики
- Развивается произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности

Спасибо за внимание!