**[Консультация для воспитателей](https://www.maam.ru/obrazovanie/konsultacii-dlya-vospitatelej%22%20%5Co%20%22%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%2C%20%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2) «Су–Джок терапия, как один из методов в оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста»**

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей стоит более чем остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение?» Еще Л. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

Здоровьесберегающие технологии это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Сегодня мы с вами знаем и используем в своей работе массу данных методик

*Использование современных образовательных технологий, соответствующих ФГОС ДО:*

- Дыхательная гимнастика

- Пальчиковая гимнастика

- Гимнастика для глаз

- Психогимнастика

- Артикуляционная гимнастика

- Физминутки

- Развивающие игры

- Песочная терапия

- Музыкотерапия

- Ароматерапия

- Игротерапия

- Су-Джок терапия и др.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье детей. Главный их признак – использование психолого-педагогических приемов, методов, подходов к решению возникающих проблем.

И сегодня мне бы хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с одним из методов здоровьесбережения с методом Су - Джок терапии. Буду рада, если данный методы вы будете использовать в своей работе.

**СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ** – это эффективный метод профилактики и лечения болезней. Су-Джок терапия – достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Он был открыт всего лишь 31 год назад, первые публикации по данной методике появились в 1986 году. Основоположником интересного подхода к терапии стал профессор из Южной Кореи Пак Чже Ву(Park Jae Woo).Врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК. Методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста. Эффективность и простота Су — Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су — Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.

Изучая в студенческие годы восточную медицину, профессор заметил, что кисть нашей руки очень напоминает строение человека.

У нашего тела имеются голова и две пары конечностей. И если вы рассмотрите свою кисть, то вы согласитесь: на руке вы увидите тоже 5 выступающих частей. В результате тщательного изучения и анализа, доктор разработал новую лечебную методику, которую до этого никто не использовал.

С древнейших времён, как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы. По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Так в переводе с китайского Су - Джок переводиться как: Су - кисть, Джок - стопа. Почему такое странное название выбрал корейский врач для своего метода? Дело в том, что эти части тела представляют собой обширные рефлекторные зоны. Сосредоточенные здесь нервные окончания связаны нервными волокнами со всеми органами человека. На кисти и стопе можно найти точку, соответствующую любой части тела человека и всем его органам.

А теперь внимание! Каким точкам, согласно теории профессора на ладони, соответствуют наши части тела?

*Система соответствия*

- Голова – ногтевая фаланга большого пальца

- Части лица – вы их найдете без труда на подушечке большого пальца.

- Шея – проецируется на нижнюю фалангу большого пальца.

- Носоглотка – опуститесь ниже шеи на ладонь. Там же щитовидная и паращитовидная железы, часть легких.

- Грудная клетка вместе с легким, сердцем, трахея или костная система – они находятся на теноре ладошки, там, где возле большого пальца есть возвышение.

- Органы брюшной полости расположены на оставшейся поверхности внутренней стороны ладошки. Условно её можно поделить на три горизонтальные части:

- В верхней вы найдете печень, желудок, желчный пузырь, селезенку, 12-перстную кишку и желчный пузырь.

- Центральная часть соответствует тонкому и толстому кишечнику.

- Нижняя – здесь вы найдете все органы малого таза: женские матку и придатки, предстательную железу у мужчин.

- Руки – за их состояние отвечают указательный палец с мизинцем.

- Ноги – за здоровье ног отвечают средний и безымянный пальчики.

- Почки, весь позвоночник – проецируются на тыльную сторону ладошки.

- Точно также, все части тела и внутренние органы проецируются на стопы ног.

*Пути реализации су-джок терапии в ДОУ.*

-Создание развивающей среды (приобретение [массажных шариков](https://www.maam.ru/obrazovanie/su-dzhok), составление картотек игр, упражнений с использованием художественного слова).

-Работа с детьми (организация деятельности на занятиях, в индивидуальной деятельности).

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности в формировании ценности здорового образа жизни.

Оздоровительный массаж рук по «точкам здоровья» проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

*Средства Су – Джок терапии:*

- Специальный шарик.

- Эластичное кольцо.

- Массажный валик.

*Неоспоримыми достоинствами Су–Джок терапии являются:*

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

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

- Универсальность - Су–Джок терапию могут использовать как и педагоги в своей работе, так и родители с детьми в домашних условиях.

- Простота применения – для получения результата достаточно проводить массаж биологически активных точек с помощью Су–Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

В своей педагогической практике я применяю су-джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком стимулируем зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев.

*Занимаясь Су-Джок терапией в ДОУ, мы можем решить несколько задач одновременно:*

- Воздействие на биологически активные точки организма ребенка;

- Лечение внутренних органов, нормализацию работы организма в целом;

- Развитие мелкой моторики рук;

- Развитие связной речи, стимулирование речевых зон коры головного мозга;

- Развитие памяти, внимания;

- Повышение иммунитета.

Метод Су-джок терапии в своей работе с детьми я использую в индивидуальной, групповой и коллективной формах. Для детей я использую специально подобранные словесные игры, потешки, короткие стихи, сказки. Все занятия проходят в форме игровых упражнений, что вызывает повышенный интерес у детей.

*Использование Су-Джок терапии при работе с детьми в ДОУ.*

- Для развития мелкой моторики.

- Для проведения пальчиковой гимнастики и игровых упражнений.

- Для совершенствования и развития речи.

- Для развития психических процессов: памяти, внимания, восприятия.

**Вывод:**

Су-Джок терапия последнее достижение восточной медицины. Недаром говорят, что всё гениальное исключительно просто. Детям нравится массировать пальчики и ладошки, играть с маленьким «шариком – ёжиком». Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика Су-Джок. Оказывается, такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гипервозбудимость, можно решить, занимаясь с ребенком по системе Су-Джок всего несколько минут в день. Главное – делать это с большой любовью и верой в положительный результат.