Консультация для родителей и педагогов

**«Су джок — метод самооздоровления»**

Перед дошкольным образовательным учреждением стоит задача охраны и укрепления психического и физического здоровья детей - она является первостепенной.

Работоспособность, качество усвоения учебных программ, формирование умственных операций, овладение разносторонними умениями находится в прямой зависимости от состояния здоровья.

Крепкое здоровье – основа жизни: оно открывает возможности для всех свершений и достижений человека. И неудивительно, ведь лечение болезней, исцеление от недугов и сохранение здоровья во все века волновали людей. Как всегда права народная пословица *«Деньги – медь, одежда – тлен, а здоровье всего дороже»*.

Есть много способов оздоровления, профилактики и лечения без таблеток, обретения психологического равновесия.Какие способы оздоровления вам закомы? Но **самое** главное в сложных жизненных ситуациях верить в себя, в свои силы, быть готовым помочь другим и принять чью-то помощь. **Метод Су Джок** как нельзя лучше поможет с этим справиться.

**Су Джок – один из методов рефлексотерапии**(лечение организма посредством раздражения разнообразных рецепторов – биологически активных точек.) Раздражение, стимуляция БАТ кистей и стоп лечит многие заболевания, заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности, оказывает общее профилактическое действие.

В итоге многолетней исследовательской работы Пак Чжэ Ву понял: этот механизм связан с биологически активными точками кистей и стоп. Ведь большинство движений в своей жизни человек совершает именно руками и ногами, а на ступни и вовсе опирается! На основе своих выводов профессор разработал новый подход к рефлексотерапии: четкую систему, названную двумя корейскими словами - *«су»* (кисть, *«****джок****»* - *(стопа)*.

Сам создатель **метода** сейчас обладает множеством титулов и званий. Пак Чжэ Ву – президент Академии Су-**джок в Москве**, академик Международной академии наук, почетный доктор Университета физкультуры в Санкт-Петербурге. В наше время в сорока с лишним странах мира существуют филиалы Международной академии Су-**джок**.

Главные достоинства Су **Джок терапии**:

Высокая эффективность. При правильном применении упражнений эффект наступает через несколько минут, иногда секунд.

Абсолютная безопасность применения. Эта лечебная система создана не человеком, он только открыл ее, - а **самой природой**. Стимуляция точек соответствия приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит вред человеку - оно просто не эффективно.

Универсальность метода. С помощью **Су Джок** терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, любой сустав.

Доступность метода для каждого человека. Метод достаточно один раз понять, чтобы пользоваться им всю жизнь.

Простота применения. Ваша рука и знания всегда с вами, а подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете.

Как же Пак Чжэ Ву открыл, что вполне можно использовать только акупунктурные точки кистей и стоп?. Создатель **метода Су- джок понял**: отдельные части стоп и кистей подобны соответствующим частям тела человека.

Нахождение и рисование точек носа, глаз и рта. По степени важности части тела и пальцы кистей и стоп тоже подобны. По своим пропорциям тело в целом и кисти со ступнями также четко соответствуют. К тому же если мысленно пропорционально уменьшить и поместить в кисти и ступни все внутренние органы человека, можно убедиться, что они *«укладываются»* там в соответствии со своим естественным расположением в теле.

Итак, поскольку кисть и стопа подобны телу человека, то биологически активные точки, расположенные в местах соответствующих определенным органам, и воздействуют на эти органы.

Видов воздействия на биологически активные точки в рефлексотерапии в целом и при подходе Су-**джок очень много**. С ними, при желании, можно ознакомиться отдельно.

Учитывая возрастные возможности детей младшего возраста, более эффективным приемом для них является стимуляция пальчиков посредством пальчиковых игр, массажа пальчиков и ладошек природными материалами и механическим воздействием (колечками и колючими шариками, массажа ног, рисованием пальчиками. Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мыщцы рук.

**Катание массажного шарика:**

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла. Эту процедуру можно повторять несколько раз в день. А мы делаем это в игровой форме.

**Массаж эластичным кольцом.**

Раз, два, три, четыре, пять

вышли пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел,

этот пальчик гриб нашел,

этот пальчик гриб почистил,

этот пальчик суп сварил.

Этот пальчик супчик съел,

от того и потолстел.

Игры с участием рук и пальцев, массажи, растирание приводят к гармонии тела и разума, поддерживают мозговые системы в превосходном состоянии. Специалисты утверждают, что пальцы наделены большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека. На кистях рук расположено множество акупунктурных точек, массируя которые можно воздействовать на внутренние органы, рефлекторно с ними связанные: массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, массаж указательного пальца положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянный - на печень, мизинца - на сердце.

Дошкольный возраст - наилучшее время для *«запуска»* человеческих способностей, когда формирование личности ребенка происходит наиболее быстро. Именно поэтому задача дошкольного учреждения – обеспечить условия для всестороннего развития ребенка и подготовки его к систематическому обучению в школе. Использование **метода Су- Джок** в воспитательно-образовательном процессе способствует повышению физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей, а значит способствует формированию у детей готовности к обучению и позволяет ребенку полноценно проявлять себя в жизни.