

## Східна технологія су-джок



Східні технології оздоровлення організму, зокрема терапія су-джок, наразі неабияк популярні в Україні. Гадаєте, вона зорієнтована лише на дорослих? Ні! У видозміненому вигляді цю здоров'язберезувальну технологію можна застосувати і в закладі дошкільної освіти. Ми помітили, що традиційні методи оздоровлення набридають дітям. Адже мало спонукати їх виконувати фізичні вправи, треба ще й зацікавити. У пошуку цікавих і водночас ефективних здоров'язберезувальних технологій ми звернули увагу на терапію су-джок. Терапія су-джок підвищує захисні сили дитячого організму, фізичну й розумову працездатність, активізує психічні процеси, стимулює розвиток мовлення. Окрім того, вона зацікавлює дітей турбуватися про своє здоров'я. Ми впевнилися в цьому, переконайтеся і ви.

## Що це таке

У перекладі з корейської «су» — долоня, а «джок» — стопа. Терапія су-джок — **стимулювання біологічно активних точок**

, які розміщені на кистях і стопах. Ці точки є рефлексорною проекцією органів і частин тіла людини. Так, великий палець — це голова. Вказівний і мізинець — руки. Середній і безіменний — ноги. Поверхня долоні під великим пальцем — серце, легені, шлунок та підшлункова залоза, під іншими пальцями — печінка, жовчний міхур, нирки, кишківник, жіночі внутрішні статеві органи, сечовий міхур. Тильна сторона кисті відповідає спині, а поздовжня лінія — хребту.

Біологічно активні точки знаходяться: 1) голова; 2) ліва рука; 3) ліва нога; 4) права нога; 5) права рука; 6) сечовий міхур; 7) пряма кишка; 8) сліпа кишк  
а; 9) тонкий кишківник; 10) товстий кишківник; 11) дванадцятипала кишка; 12) жовчний міхур; 13) печінка; 14) шлунок; 15) підшлункова залоза; 16) селезінка; 17) серце; 18) права легеня; 19) ліва легеня.

Кисті й стопи є ніби пультом дистанційного керування здоров'ям людини. У разі захворювання сигнальна хвиля з ураженого органа або частини тіла прямує в точку рефлекторної проєкції. Цю точку на поверхні шкіри не видно. Однак, якщо натиснути на неї, можна відчувати біль. Саме він допомагає віднайти точку. Якщо стимулювати її, виникає лікувальна хвиля, що поліпшує роботу хворого органа.

Терапія су-джок допомагає не лише лікувати захворювання, а й запобігати їм. Під час масажу біологічно активних точок організм відновлюється після втоми та емоційного навантаження, а відтак — стає стійким до впливу зовнішніх чинників. Також терапія су-джок:

- стимулює мовні зони кори головного мозку;
- підвищує розумову активність дітей;
- розвиває дрібну моторику рук.

## Як використовуємо

Вправи терапії су-джок використовуємо щодня під час фізкультурних хвилинок і пауз, гімнастики пробудження, ігрової діяльності. Терапію су-джок виконують **за допомогою таких масажерів**, як-от: роликівий, кулька, еластичні кільця.

Ми використовуємо в роботі кульку та еластичні кільця, а також прийоми самомасажу пальцями рук, масажні килимки та доріжки здоров'я.

**Кульки су-джок** дають змогу одночасно стимулювати всі біологічно активні точки на долонях. З дітьми віком два-три роки вправи із кульками слід виконувати індивідуально

або об'єднуючи їх у підгрупи по трое-п'ятеро дітей. При цьому розповідати дітям потішки, забавлянки, казки. Тривалість однієї вправи — до 5 хвилин.

**Еластичними кільцями** масажувати пальці рук. Показувати дітям, як правильно користуватися еластичним кільцем: надягти кільце на палець та прокочувати вздовж нього великим і вказівним пальцями другої руки. Рух масажера має бути безболісним та супроводжуватися незначним почервонінням шкіри. Кінчики пальців необхідно масажувати до стійкого відчуття тепла. Еластичні кільця не можна довго носити на пальцях і розтягувати, оскільки від цього вони втрачають масажні властивості. Вправи з масажними кільцями слід використовувати на заняттях з дітьми віком від чотирьох років. У цьому віці діти вже розуміють, як користуватися таким масажером. Тривалість виконання вправ — до 15 хвилин.

**Самомасаж пальцями рук** використовувати, якщо немає масажерів су-джок. Під час такого самомасажу особливу увагу приділяти великому пальцю. Адже він відповідає за роботу головного мозку. Після такого самомасажу діти ліпше засвоюють нову інформацію та активніше відповідають на запитання педагогів. Такий масаж робіть з дітьми віком від п'яти років. Тривалість виконання — до 5 хвилин.

**Масажні килимки та доріжки здоров'я** використовувати для масажу стоп. Діти виконують його під час занять з фізкультури та гімнастики пробудження. Масаж із допомогою доріжки здоров'я слід проводити з дітьми віком від трьох років, із допомогою масажних килимків — від чотирьох років. Тривалість вправ — до 3 хвилин.

Терапія су-джок підвищує захисні сили дитячого організму, фізичну й розумову працездатність, активізує психічні процеси, стимулює розвиток мовлення. Окрім того, вона зацікавлює дітей турбуватися про своє здоров'я.

Комплекс вправ терапії су-джок для дітей

## Масаж кулькою су-джок

### Вправа «Кулька»

Кульку в руку ми візьмемо,  
З кулькою ми гру почнемо.  
долоні

А ця кулька не проста,  
Подивіться, ось яка.  
руці

(Вправу повторюють лівою рукою.)

*катають кульку лівою рукою по правій*

*стискають і розтискають кульку в правій*

### Вправа «Черепаха»

Йшла велика черепаха  
І кусала всіх від страху,  
Кусь, кусь, кусь, кусь,  
«щіпкою», ритмічно натискають на кульку

Нікого я не боюся.  
(Вправу повторюють лівою рукою.)

*катають кульку між долонями  
беруть кульку правою рукою, пальці якої складають*

*катають кульку між долонями*

### Вправа «М'ячик»

Коло м'ячиком катаю,  
долоні по колу  
Вперед-назад його катаю.  
долоні вперед-назад

Я стискаю його трішки,  
Як стискає лапу кішка.  
Кожним пальцем я притисну,  
правої руки

В іншу руку покладу.  
(Вправу повторюють лівою рукою.)

*катають кульку лівою рукою по правій*

*катають кульку лівою рукою по правій*

*стискають кульку правою рукою*

*притискають кульку по чергово пальцями*

*перекладають кульку в ліву руку*

## Масаж еластичним кільцем

### Вправа «Доріжка»

Кільце на пальчик одягаю  
правої руки

*кільце одягають на великий палець*

І по пальчику катаю.

*катають по ньому*

Здоров'я пальчику бажаю

Та рухливості навчаю.

*(Вправу виконують спершу на кожному пальці правої руки, потім — лівої.)*

### **Вправа «Прогулянка»**

Раз, два, три, чотири, п'ять,

Вийшли пальчики гулять.

*права рука стискають у кулак, розгинають*

*пальці по черзі*

Перший пальчик в ліс пішов,

*надягають кільце на великий палець*

Другий пальчик гриб знайшов,

*надягають кільце на вказівний палець*

Третій пальчик чистив гриб,

*надягають кільце на середній палець*

А четвертий суп варив,

*надягають кільце на безіменний палець*

А мізинчик лише їв і живіт собі наїв.

*надягають кільце на мізинець*

*(Вправу повторюють на пальцях лівої руки.)*

