***«Су–Джок»- терапия
как один из методов в физкультурно-оздоровительной работе с детьми дошкольного возраста***

«Что болезни есть на свете,

 Знают взрослые и дети. Чтобы не болеть дружок, Применяй методику Су-Джок!»

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.)

**«Су-Джок»-терапия**. В переводе с корейского «Су» – кисть, «Джок» – стопа.

Этот метод проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Он 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.

**СРЕДСТВА СУ-ДЖОК ТЕРАПИИ** . Для проведения Су-Джок терапии нужны специальные массажные шарики и колечки, эспандер. Дети катают между ладоней и стоп шарики (они на ощупь колкие, а колечки поочередно примеряют на пальчики). Тем самым стимулируем зоны на ладонях, руках, стопах, ногах.

**Высокая эффективность «Су-Джок»-терапии:**

- не наносит вред, а при правильном и длительном применении наступает выраженный эффект;

- безопасность использования многократно в течении дня, включая самомассаж в различные режимные моменты в условиях ДОУ;

-включение самомассажа в любую образовательную деятельность (физкультминутки);

- легок в выполнении; - проводится в игровой форме, что вызывает интерес детей.

*Эта здоровьесберегающая технология настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять и затем им можно пользоваться всю жизнь*

***Упражнения для развития общей и мелкой моторики***

Массаж специальным шариком Су-Джок.
 Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. (Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.)
 - Катать мячик от кончиков пальчиков к запястью;
 - Катать мячик в ладонях по кругу;
 - Перебирать мячик пальчиками;
 - Сжимать мячик пальчиками;
 - Крутить мячик пальчикам;
 - Подбрасывать и ловить мячик;
 - Сжимать мячик в руках;
 - Перекидывать мячик из одной руки в другую.

***Упражнения для профилактики плоскостопия*** Массаж специальным шариком Су-Джок.
 На стопах ног, как и на ладонях находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком.
 - Катать мячик от кончиков пальчиков к пяточке;
 - Катать мячик стопами ног по кругу;
 - Сжимать мячик пальчиками;
 **Массаж определённых пальцев рук помогает профилактике плоскостопия у ребенка.

 Массаж специальным эластичным кольцом Су-Джок**

Пружинные кольца надеваются на пальчики ребенка и прокатываются по ним, массируя каждый палец до его покраснения и появления ощущения тепла, проговаривая стихотворение. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.
*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.*