[**www.uchmet.ru/library/material/142206/**](http://www.uchmet.ru/library/material/142206/)

****

**Муниципальное Общеобразовательное Учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 4 города Жирновска»**

**Жирновского муниципального района Волгоградской области**

**Мастер – класс**

***Использование***

***Метода Су-Джок,***

***как элемента оздоровительной***

***гимнастики.***

***« Здоровье на ладони».***

 **Автор: Курбанниязова Наталья Васильевна,**

 **учитель начальных классов,**

 **1 квалификационная категория**

 **МОУ «СОШ № 4 г.Жирновска»**

 **Волгоградской области**

**2012г.**

**Цель:**

* + познакомить с одним из методов самооздоровления и профилактики заболеваний;
	+ научить находить точки соответствия между лицевой , а также тыльной поверхностью рук и всем организмом;
	+ уметь оказывать самопомощь, проводить профилактику заболеваний;
	+ научить предотвращать и лечить свои болезни, самостоятельно поддерживать и сохранять своё здоровье.

**Материалы:** массажные шарики, колечки, семена (пшеницы, перца), фломастеры черного и красного цвета, лейкопластырь,

*Здоровье - бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. В последнее время всё очевиднее становится катастрофическое ухудшение здоровья учащихся.*

*Рост числа заболеваний среди школьников за последние годы стремительно набирает темпы.*

*Обычно, когда человек попадает в трудную ситуацию, он сам ищет пути выхода из нее, активно борется и побеждает. Почему же по отношению к своему здоровью мы занимаем такую пассивную позицию? Почему, заболев, мы становимся совсем беспомощными и надеемся только на врача и таблетки? Каждый человек должен знать эффективную систему самооздоровления, чтобы в трудную минуту суметь помочь себе и окружающим.*

**Результат использования технологии:**

* Знакомство со стандартной системой соответствия телу на кисти
* Изучение проекции наиболее важных внутренних органов
* научиться простым и доступным методам воздействия на точки, что поможет избавиться от многих болезней.

**План занятия.**

* 1. **Приветственное слово**
	2. **Введение в проблему (рассуждения)**
	3. **История метода Су-Джок**
	4. **Системы соответствия Су-Джок**
	5. **Методы воздействия на точки соответствия**
	6. **Примеры лечебного воздействия Су-Джок терапии**
	7. **Итог занятия**
	8. **Рефлексия**
		1. **Приветственное слово**

Замечали ли Вы, что наша кисть похожа на тело? А ведь каждый день мы смотрим на свои руки и не знаем, что обладаем великолепной возможностью помочь себе сохранить здоровье. Вы спросите, как? Достаточно просто, если Вы познакомитесь с Су Джок терапией.

**Сообщение цели:**

На сегодняшнем занятии я познакомлю Вас с данным методом самооздоровления и профилактики заболеваний. **(Слайд 2)**

* + 1. **Введение в проблему (рассуждения)**

Мультфильм (рассуждение) Как вы считаете: « Каким образом может быть связана голова с ногами?» **(Слайд 3)**

**Или**

Существует древняя китайская легенда, повествующая о том, что 5 000 лет назад один китайский император династии Цин постоянно мучился   головными болями. Однажды, во время жуткого приступа мигрени, на его стопу упал тяжелый предмет, после чего вскоре боль исчезла.
Императору стало интересно, и он решил продолжить свои эксперименты. Во время очередного приступа головной боли он уже намеренно бросил на свою стопу тяжелый груз, и чудо повторилась – мигрень прошла.
Так была открыта "биологически активная точка", и этот случай можно считать началом развития одной из древних оздоровительных методик.

* + 1. **История метода Су-Джок**

Несколько тысячелетий люди пытались разгадать скрытые возможности собственных рук. **(Слайд 4).** Это удалось ученому из Южной Кореи Паку Дже Ву. Профессор, врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК **(Слайд 5).**

**(Слайд 6).** «СУ» - по-корейски - кисть, «ДЖОК» - стопа. СУ-ДЖОК является лучшим методом самопомощи. На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. С их помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

Главное достоинство этого метода - высокая эффективность. При правильном применении выраженный эффект может наступить уже через несколько минут. С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган.

* + 1. **Системы соответствия Су-Джок.**

Из всех частей нашего организма именно кисть и стопа обладают максимальным подобием по строению с нашим телом. И сейчас мы разберём с вами эти основные признаки подобия. И так **первый признак** **(Слайд 7)** подобия между телом и нашей кистью состоит в том что кисть похожа на наше тело по количеству выступающих частей. Что это такое выступающие части? На нашем теле мы можем выделить следующие области: это туловище, центральная, наиболее массивная и крупная часть от которой отходят выступающие части четыре конечности :две руки ,две ноги и голова . Если мы посмотрим с вами на нашу руку , то какие части мы можем выделить на нашей кисти? Здесь выделяется ладонь , наиболее крупная , а также центрально-расположенная область нашей кисти и от неё , подобно лучам, отходят пять пальцев , пять выступающих частей. И мы с вами определились что у нас на теле отходят от туловища пять выступающих частей. Отсюда простой вывод , что туловище будет проецироваться или отражаться на ладонь нашей кисти, а выступающие части : это конечности и голова будут проецироваться , то есть эти зоны будут находиться на пальцах.

**2 признак подобия**: Кисть похожа с нашим телом по уровню выступающих частей. Голова в нашем теле занимает самое высокое положение, ноги имеют самое низкое положение, а руки занимают промежуточное положение.

 Если мы с вами посмотрим на нашу кисть , вот в таком положение (показываю), когда пальцы обращены вниз, то мы видим , что у нас большой палец занимает самое высокое положения , третье и четвёртые пальцы занимают самое низкое положение и второй и пятый пальцы занимают промежуточное положение . Отсюда делаем вывод : по уровню расположения выступающих частей большой палец соответствует голове , третий и четвертый пальцы связаны с ногами , а второй и пятый пальцы соответствуют рукам.

 **Третий признак подобия**: кисть подобна с нашим телом по количеству сегментов выступающих частей. Каждая конечность имеет 3 функциональные части .На кисти у нас 4 пальца , которые имеют - по 3 фаланги .

 Наш организм построен по **принципу двусторонней симметрии, (Слайд 8)**  давайте мы её с вами нарисуем (рисунок на кисти ). Относительно линии симметрии 3й и 4й пальцы находятся на большем расстоянии от линии симметрии, указывая на то, что эти пальцы соответствуют рукам. А теперь давайте рассмотрим соответствие отдельным частям нашего тела.

 Начнём с головы ( рисую на большом пальце нос, брови, глаза ,рот.) **(Слайд 9)** Зона шеи: делим на три равные части , 3-я часть - щитовидная железа, гортань – 2-я часть шейного отдела, **(Слайд 10, 11)** грудная клетка – до линии жизни, средняя линия грудной клетки, делим на 2 части; нижнюю часть занимает сердце (до линии жизни) **(Слайд 12)**

 Для нас с вами важна зона пупка . Так как пупок с точки зрения восточной медицины это уникальная зона . Считается, энергия в наш организм входит через пупок. Находим зону (рисую) . Всю срединную линию брюшной полости делим пополам и отступаем вниз 5 мм. **(Слайд 13)** Это зона пупка. Когда можем использовать эту точку : когда слабость, упадок сил.

Объясняю и показываю рисунком на руке: печень, желудок, кишечник. **(Слайд 14, 15, 16)**

Т.о. мы теперь знаем проекцию наиболее значимых внутренних органов и отдельных частей тела в стандартной системе соответствия телу на кисти. **(Слайд 17, 18).** Мы должны понимать, что правильно найденная точка – это уже половина успеха в лечении и профилактике человека.

* + 1. **Методы воздействия на точки соответствия. (Слайд 19)**

Практически неисчерпаем арсенал средств и методов, которыми мы можем воздействовать на точки соответствия.

Лечебная точка соответствия отличается от других точек, расположенных рядом, резкой болезненностью. Но именно на эту точку нам необходимо оказать воздействие. Верно определите угол воздействия: боль станет еще сильнее. Часто эти точки называют «ой» и «ай». Почему? Потому что при надавливании на эту точку человек издаёт порой соответствующий звук в виде «ой», так как именно в этой точке ощущается чувство максимальной болезненности. 20-30 секунд стимулируйте выбранную точку – равномерно надавливайте на нее, несмотря на болезненные ощущения.

(Рассматриваем мешочки с инструментами Су – Джок)

Точки ищем при помощи диагностического щупа. Мы должны тщательно исследовать всю предполагаемую поверхность зоны соответствия. Глубина надавливаний должна быть одинаковой, т.е. надавливать нужно с равной силой**. (Слайд 20)**

Лечебный комплект **«Ёжик + 2 Кольца»** является универсальным лечебно-профилактическим средством для поддержания высокого уровня функционального состояния организма, профилактики заболеваний, реабилитации организма во время выздоровления.  **(Слайд 21)**

«Ежик» с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы может принести этот малыш. Лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Попробуйте покатать его между ладонями - тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма. Перекатывайте его между ладонями или массируйте стопы по 5 - 10 минут, два раза в день. (Показываю)

 Применение массажных колец – это наиболее простой способ стимуляции, так как не требуется точного поиска точек и массаж регулярно или по мере необходимости производится в любое время.

Итак, каждое занятие у нас начинается с пальчикового массажа.

**( Слайд 22**) Очень важно, чтобы массаж приходился на подушечки. Надеваем колечко на пальчик и катаем туда-сюда. (Показываю).

Массаж рук улучшает кровоснабжение всего организма, и в частности, головного мозга, способствует расслаблению — возвращает человеку уравновешенность и хорошее самочувствие. Тем самым, благоприятствует восстановлению нарушенных функций в организме.

Такой массаж способствует укреплению здоровья и препятствует развитию нарушений в организме. Советуем делать его и здоровым людям – ваше хорошее самочувствие не покинет вас никогда.

* + 1. **Примеры лечебного воздействия Су-Джок терапии**

**В экстренных случаях:**

* Для купирования головной боли обрабатывается подушечка большого пальца и околоногтевая зона- зона соответствия головы.
* При обмороке, головокружении, резком перепаде артериального давления обрабатывается околоногтевая зона большого пальца, что соответствует центрам управления сосудистым тонусом головного мозга.
* При резкой боли в сердце обрабатывается зона соответствия сердца на подушке под большим пальцем.
* При удушье обрабатывается зона соответствия лёгких и зона соответствия передней поверхности шеи.
* При сердечно- легочной недостаточности обрабатывается зона на подушке под большим пальцем.
* При синдроме хронической усталости необходимо надавливать на точки соответствия головного мозга и болезненные точки шейного отдела позвоночника на ночь наклеивать зернышки гречихи, а в течение дня массировать эти точки.
* При долгой работе на компьютере часто воспаляются и болят глаза. И здесь поможет СУ-ДЖОК терапия. На 1-й фаланге большого пальца с ладонной стороны воздействовать на точку соответствия глаз, головного мозга. На 2-й фаланге большого пальца с тыльной стороны - болезненные точки шейного сплетения.

Положительный результат не заставит себя ждать.

* + 1. **Итог занятия**

**(Слайд 24, 25, 26).** До сих пор не существовало метода лечения, которым можно было бы настолько легко овладеть и получать при этом такой значительный и быстрый результат!

**Используя мудрость Матушки Природы, мы сможем помочь себе и близким более качественно и эффективно!**

* + 1. **Рефлексия:**

Каждый участник группы должен завершить фразу:
**“Мне сегодня...”**

Спасибо за внимание, до свидания! **(Слайд 27).**