Здоровье на ладошке (элементы Су-Джок терапии в работе с дошкольниками)

«Что простуда есть на свете,

Знают взрослые и дети.

Если заболел, дружок,

Применяй методику Су-джок! »

В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. По данным ФБГУ «Национального НИИ Общественного Здоровья» РАМН, в России около 40% детей можно считать условно здоровыми. В связи с этим большое значение приобретает работа с ослабленными детьми в дошкольном учреждении.

В настоящее время нетрадиционные оздоровительные формы и средства работы с детьми дошкольного возраста привлекают всё большее внимание. Су-Джок терапия – одна из них (“Су” по-корейски — кисть, “Джок” — стопа). Основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления.

Великий немецкий философ И. Кант писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. На кистях рук имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга. Области коры головного мозга, отвечающие за движения органов речи и управляющие движениями пальцев рук, расположены в непосредственной близости друг от друга.

Принцип действия Су-Джок заключается в законе соответствия: кисть и стопа. Если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это голова и шея, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. На большом пальце отражены наиболее важные органы: мозг, органы зрения и слуха. Его внутренняя сторона – лицо, внешняя – затылок.

Су-Джок – это также регулярное и опосредованное воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма.

Су-Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

Начиная с двух летнего возраста, малышей обучают приемам самомассажа кистей рук и пальцев: начиная с большого и до мизинца. Растирают сначала подушечку пальца, затем медленно опускаются к его основанию. Проведение такого самомассажа сопровождают веселыми рифмовками, «приговорками», «потешками». Массаж пальцев и ногтевых пластин очень полезен, эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающие воздействие на весь организм.

С помощью специальных шариков Су-Джок – «ежиков» детям нравится массировать пальцы и ладони, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а так же на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов, так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а так же на каждый палец кисти и руки. Кольцо одевают на палец и проводят массаж до покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру можно повторять несколько раз в день.

Использование в Су-Джок терапии природного материала: шишек, грецких орехов и круп, относится к семянотерапии. Семена растений являются живой биологической структурой и обладают большой жизненной энергией.

При выполнении массажа грецкими орехами мы детям предлагаем: катать два ореха между ладонями; прокатывать один орех между пальцами; удерживать несколько орехов между растопыренными пальцами ведущей руки; удерживать несколько орехов между пальцами обеих рук.

При ОРЗ рекомендуется наложение аппликации из семян гречки на внутренние сгибы между первой и второй фалангой пальцев рук.

При наложении аппликации из семян на болевые точки соответствия кисти, стопы или базисные энергетические точки происходят положительные изменения в течении болезни.

Применяя на практике методику Су-Джок, мы усовершенствовали и адаптировали семянотерапию, приблизив ее к возможностям детей дошкольного возраста. Нами были созданы «крупяные мешочки», при этом мы использовали разные виды круп (фасоль, горох, гречка, рис). Каждый вид круп применяется в Су-Джок для определенного взаимодействия с зонами соответствия частей тела и внутренних органов, восстанавливая их энергетический потенциал. Дети используют «крупяные мешочки» из разных видов круп во время самомассажа, растирая крупы по внутренней и внешней части кисти рук.

Массаж шестигранными карандашами: грани карандаша легко «укалывают» ладони и, активизируя нервные окончания, снимают напряжение. Во время самомассажа мы учим детей пропускать карандаш между двумя-тремя пальцами, удерживать его в определенном положении в правой и левой руке.

Самомассаж «перебирание четок» (деревянных бус) развивает пальцы, успокаивает нервы. В это время ребенку можно предложить считать количество «четок» (в прямом и обратном порядке) .

На ступне, так же, как и на руке, находятся важнейшие точки, которые влияют на физическое и психическое состояние человека. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами, грубым циновкам и т. д.

Во время Су-Джок терапии происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах и ступнях ног при помощи различных приспособлений: шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики.

«Угадай, чей след? »: на песке или глине дети делают «слепки ступней», для этого используется поддон с соответствующим материалом.

«Собери листья»: Дети, сидя на стульчиках, пытаются собрать пальцами ног, разбросанные на полу, «листья» из цветной бумаги, ткани и тонкого пенопласта. Выигрывает тот, кто соберет больше листьев.

«Нарисуй дом»: дети зажимает между большим и вторым пальцем ноги карандаш и пытается нарисовать заданную фигуру или объект. Выигрывает тот, у кого рисунок больше соответствует замыслу.

Во время знакомства дошкольников с элементами Су-Джок терапии мы используем следующие методы и приемы:

- взаимодействие со сказочным персонажем: детям предлагается играть в сказку, используя Су-Джок;

- словесные приемы: потешки, прибаутки, стихи, вопросы, сказки, загадки;

- наглядные приемы: схемы, иллюстрации, видео-уроки с использованием интерактивной доски;

- практические действия: массаж кистей, стоп и пальцев.

В результате использования Су-Джок терапии осуществляется благоприятное воздействие на весь организм: стимулируются речевые зоны коры головного мозга, развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь, координация движений и мелкая моторика, происходит оздоровление организма в целом.

Су-Джок – это не знахарство и не целительная практика, это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Применение Су-Джок не требует никакого дополнительного оборудования, эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок.