

**Консультация для родителей.  
«Су-Джок терапия в формировании ценности здорового образа жизни».**



«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье - это важнейший  
труд педагога.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь,  
мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы».

В. А. Сухомлинский

Су-Джок терапия- это направление восточной медицины самооздоровления (Су - кисть, Джок – стопа).

В Су-Джок терапии особое внимание отводится воздействию на точки, которые располагаются на кистях рук и стопах. Это, можно сказать, «дистанционное управление»: активизируя рефлекторные зоны, мы, таким образом, способствуем оздоровлению всего организма ребёнка.

На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела. Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов.

Например, мизинец – сердце, безымянный – печень, средний – кишечник, указательный – желудок, большой палец – голова.

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека.

Неоспоримыми достоинствами Су- Джок терапии являются:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут, а иногда и секунд.
- Абсолютная безопасность – Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее – а самой природой. В этом причина ее силы и безопасности.
- Стимуляция определённых точек приводит к излечению. А неправильное

применение метода никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

- Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Доступность метода для каждого человека.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности в формировании ценности здорового образа жизни.

Важно научить детей самим заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.

Системная работа по внедрению здоровьесберегающих технологий в педагогический процесс, в содружестве с родителями детей, позволяет нам создать максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья наших воспитанников. Поскольку дошкольный возраст обоснованно считается наиболее важным периодом в процессе формирования личности человека. В этом возрасте более интенсивно развиваются различные способности, формируются нравственные качества, вырабатываются черты характера. Именно в данном возрастном периоде закладывается и укрепляется фундамент здоровья и развития физических качеств, необходимых для эффективного участия ребенка в различных формах двигательной активности, что, в свою очередь, создает условия для активного и направленного формирования и развития психических функций и интеллектуальных способностей дошкольника.

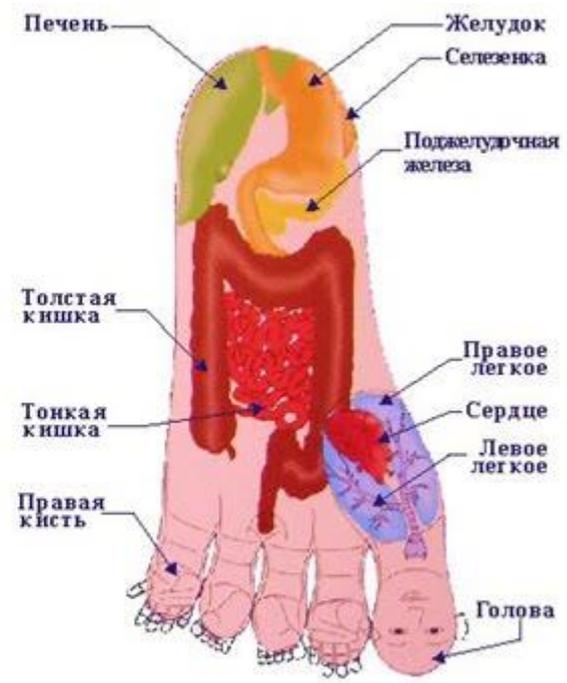
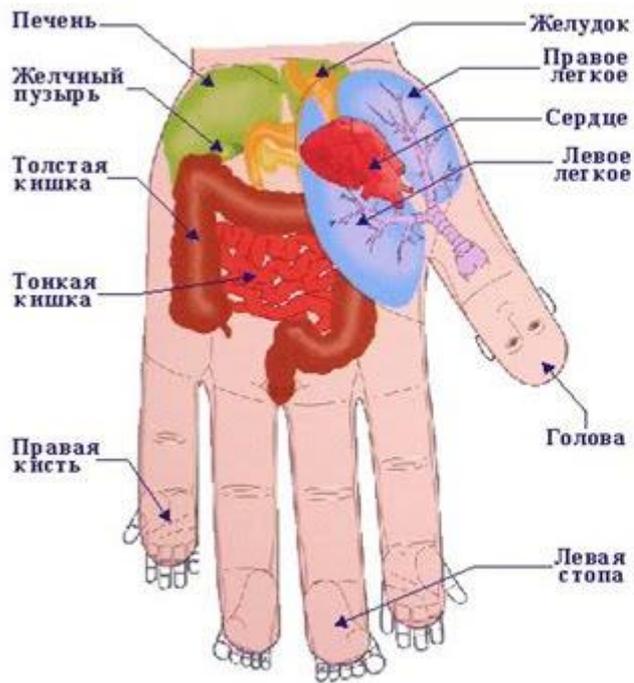
Массаж специальным шариком.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

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 появления ощущения тепла. С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Су – Джок терапию могут использовать родители в домашних условиях (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления. Воздействуя на активные точки кистей и стоп специальными массажными шарами повышается физическая и умственная работоспособность детей.



*Желаем успехов!*