

1 СЛАЙД

Сегодня Я Вам расскажу о СУ ДЖОК- терапии.

2 СЛАЙД

Данный вид терапевтического воздействия был разработан в 80-х годах прошлого столетия южно- корейским профессором. Однако, несмотря на то, что су-джок терапия – достаточно «молодое» направление, результаты, которые она показывает, позволяют рассчитывать на то, что у су-джок терапии светлое и долгое будущее...

3 СЛАЙД

Цель:

4 СЛАЙД

Задачи:

5 СЛАЙД

Системы соответствия всех органов тела на кистях и стопах – это «дистанционное управление», созданное для того, чтобы человек мог поддерживать себя в состоянии здоровья с помощью воздействия на определённые точки. Су-Джок терапию можно отнести к наилучшим методам самопомощи, существующим в наше время. Су Джок терапия - это метод лечения с использованием кистей и стоп. 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.

6 СЛАЙД

Помимо этого, стандартного соответствия точек, в су-джок существует еще одно направление — система насекомого.

Что это такое: Согласно этой системе, верхние фаланги всех пальцев отвечают за здоровье головы. Средние фаланги отвечают за работу грудной клетки, а нижние (основные) – брюшной полости.

Что это дает при лечении? Вы поймете, если рассмотрите фото – при лечении заболевания позвоночника вы можете задействовать не только тыльную сторону ладони, но и каждый палец. Это удобнее, так как на нём позвоночник располагается по прямой и доступен воздействию со всех сторон.

7 СЛАЙД

Массаж шариком детям очень нравится. На ладони находится множество биологически активных точек. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

8- 9 СЛАЙД

Ребятам всех возрастных групп нравится в конце занятия делать массаж себе и товарищу. Это способствует снятию усталости и напряжения.

10 СЛАЙД

Плюсы метода су-джок терапии.

Нет противопоказания. Очень эффективно. Быстрое снятие боли. Очень универсален. Лечится абсолютно все.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Этот кругленький дружок

Называется Су-Джок

Этот шарик разноцветный

Покатаем мы в руках

Чтобы легче было думать,

Сила чтоб была в руках

Покатаем по ладошкам

Он откроется вот так!

Там, волшебное колечко

Не большое, ни малое,

В гости к пальчикам заходит

Всем оно подходит.

Массаж Су-Джок шарами:

Это шарик не простой,

Он колючий, вот какой. (любимся шариком на левой ладонке, закрываем его правой рукой)

Будем с шариком играть,

Своим ручкам помогать. (катаем шарик горизонтально между ладонями)

Раз катаем, два катаем

И ладошки согреваем. (катаем шарик вертикально)

Катаем, катаем, катаем

Сильней на шарик нажимаем. (катаем шарик вертикально, нажимаем до покалывания)

Как колобок мы покатаем,

Сильней на шарик нажимаем. (катаем шарик в центре ладошки по кругу)

В ручку правую возьмём,

В кулачек его сожмем.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем (выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку левую возьмем

В кулачек его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем. (выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

Есть у нас на них горошки? (кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарик)

Мы похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки

Мы немножко отдохнём,

Заниматься мы начнём.

Раз, два, три, четыре, пять!

Пружинку будем мы катать!

Вот нашли большой мы пальчик.

Он попрыгает, как зайчик!

Вверх-вниз, верх-вниз

Ты, пружиночка катись!

Указательный поймаем

И пружинку покатаем.

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

Где ты, наш середнячок,

Ты ложись-ка на бочек!

Вверх-вниз, Вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

Кольца любит безымянный

Покажись-ка, наш желанный

Вверх- вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

Вот наш пальчик маленький

Самый он удаленький!

Вверх-вниз, вверх-вниз

Ты, пружиночка, катись!

Мы пружиночки, снимаем

Свои пальчики считаем. 1,2,3,4,5!1,2,3,4,5!

А сейчас мы проверяем

На двух ручках посчитаем!

1,2,3,4,5! Мы закончили играть.

Пальчики свои встряхни

И немного отдохнем!