

## Су-Джок

В подготовительной группе прошли занятия, на которых дети познакомились с Су-Джок методом. Су-Джок - в переводе с корейского «су» — кисть, а «джок» — стопа. С его помощью можно оказать помощь любой части тела, любому органу, не прибегая к помощи врача.

Достоинствами Су-Джока являются:

- ✿ Высокая эффективность - при правильном определении точек воздействия эффект наступает в течение нескольких минут.
- ✿ Полная безопасность - неправильное применение метода не вызывает побочных реакций и осложнений.
- ✿ Простота применения - ваша рука и знания всегда с вами.



*Дети с интересом рассматривали схемы соответствия на стопе и руке. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, соответствующие всем органам и участкам тела.*

### Как отыскать болезненные точки по методу Су-Джок?

При каком-либо возникшем заболевании «сигнальная» волна из пораженного органа или участка направляется в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной. При стимуляции этой точки возникает ответная, лечебная волна, нормализующая деятельность пораженного органа. Визуально эту точку рассмотреть на поверхности кожи невозможно, но при надавливании на нее можно нащупать ямку, уплотнение или точечное болезненное место. Надавливать в области соответствия болезни нужно до степени терпимой боли. Точки, где боль при одинаковой силе надавливания будет резко усиливаться, и будут точками соответствия, точками лечения данной болезни.



Этот простейший массажер имеет массу преимуществ – не нужно знать специальные точки Методика хороша тем, что ей сложно причинить вред организму, а, кроме пользы, она может принести и приятные ощущения.



Другим понравившимся детям средством для массажа являются эластичные кольца. Эти приспособления не влекут за собой необходимости нахождения конкретной точки на теле. Лечебный эффект достигается интенсивной стимуляцией всей зоны соответствия на кисти. Массажное кольцо, сделанное из металлической проволоки свободно проходит по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.



*Ребята массируют пальцы, начиная с мизинца левой руки, затем мизинец на правой, потом безымянный палец левой, потом опять правая и так далее по порядку.*

### Семена вместо таблеток

Су-Джок разрешает применять несколько способов воздействия на точки, но лучше всего использовать натуральные природные стимуляторы. К ним относятся неповрежденные и способные прорасти семена различных растений. Подбирают семена с учетом их формы и лекарственных свойств. Так, например, для профилактики и лечения насморка дети прикрепляли семена гречихи.

Семена прикрепляют к лечебным точкам кисти или стопы с помощью пластыря. Перед этим нужно тщательно растереть эти точки. Каждые 2-3 часа обязательно проводят массаж: нажимают на семена, одновременно выполняя вращательные движения.

Первые сигналы того, что воздействие природной энергии семян началось, - зуд, покалывание, боль, ощущение тепла в точках. Держать зернышко нужно несколько часов (по самочувствию). Через сутки прикладываются новые семена, и процедура повторяется.



Педагог-психолог Дернова Галина Дмитриевна