**«Використання «Су-Джок»  терапії в    оздоровчо-профілактичній та корекційній роботі з дітьми  з особливими освітніми проблемами»**

***1. Су Джок терапія та її переваги .***

Творцем Су Джок терапії є корейський професор Пак Чже Ву. Його перші публікації про цей метод лікування з’явилися в міжнародній пресі в 1986 році. З часом Су Джок терапію стали вносити до державних програм охорони здоров’я і народної освіти.

Су Джок терапія являє собою комплекс особливих прийомів, основною метою яких є вплив на певні точки (БАТ — біологічно активні точки або акупунктурні точки), розташовані на поверхні тіла.

Як і в більшості східних технік оздоровлення, в Су Джок терапії акцентується увага на існування життєвої енергії як однієї з головних енергетичних систем, що визначає загальний стан організму.

Основний принцип, що лежить в основі Су Джок терапії — факт відповідності (феномен відповідності) різних органів і частин тіла певним областям на кистях рук і стопах ніг (звідки і походить назва цього методу терапії). При цьому великий палець відповідає  голові,  долонь і підошва тулубу, III і IV пальці кистей і стоп відповідають  ногам, а II і IV пальці кистей і стоп - рукам.  При пошуку  точок відповідності кисть розташовується долонею вперед. Вказівний  палець правої кисті і мізинець лівої кисті відповідають правій руці. Середній палець правої кисті і безіменний палець лівої кисті відповідають правій нозі. Безіменний палець правої кисті і середній палець лівої кисті відповідають лівій нозі. Мізинець правої кисті і вказівний палець лівої кисті відповідають лівій руці. Підвищення долоні у основи великого пальця відповідає грудній клітині, а долоня в цілому співвідноситься з областю живота.

           Система відповідності стопи заснована на тих самих принципах, що і  основна система відповідності кисті.
Стопа за будовою подібна кисті, кисть подібна тілу. Оскільки під час руху відбувається значна природна стимуляція стопи, то система відповідності, яка розміщена в ній, особливо ефективна.

Тіло людини - це форма життя, яка є маленьким, добре влагодженим Всесвітом. Тому у тіла є все необхідне для того, щоб підтримувати свою життєдіяльність та існувати в природі як цілісна незалежна система.

  "Су" - кисть, "Джок" - стопа. Системи відповідності кистей рук та   стоп - це пульти дистанційного управління здоров'ям людини. Ці лікувальні системи функціонують як свого роду маленькі лікарні, які природнім шляхом виліковують хвороби тіла.Якщо уважно проаналізувати, наскільки кисті та стопи повторюють будову нашого тіла, то можна зрозуміти механізм цих лікувальних систем і визначити точки та зони, які необхідно стимулювати у випадку виникнення хвороб.

Кисті та стопи, дякувати природі, подібні за будовою до тіла людини. Вони споконвіків утримують в собі волю до зцілення, направлену на те, щоб людина могла використати цей дар і бути здоровою. З допомогою цієї лікувальної системи природа ясно показує свої наміри, проявляє свою велику любов, прагне допомогти людині не хворіти. Але в той же час природа дає нам певний урок - урок духу незалежності, пошуку способів самостійного позбавлення від хвороб.

Велика любов природи до людини, її дух, мають бути донесені в людські серця та розум, і тоді люди зможуть бути здоровими, використовуючи цю систему.

**Головні переваги Су Джок терапії**

* Висока ефективність. При правильному використанні виражений ефект часто наступає уже через декілька хвилин, іноді секунд.
* Абсолютна безпека використання.  Ця лікувальна система створена не людиною - вона тільки відкрила її, а самою Природою. В цьому причина її сили і безпеки. Стимуляція відповідних точок призводить, до виздоровлення. Неправильне використання ніколи негативно не впливає на людину - воно просто неефективне.
* Універсальність метода.  З допомогою Су Джок терапії можна лікувати будь-яку частину тіла, будь-який орган, будь-який суглоб.
* Доступність метода для кожної людини. В Су Джок терапії не потрібно нічого вивчати і запам'ятовувати. Що завчається - легко забувається. Цей метод достатньо один раз зрозуміти, а потім ним можна користуватись все життя.
* Простота використання. Ваша рука і знання завжди з вами. А необхідний інструмент для проведення лікування Ви завжди знайдете.

***2. Практична частина.***

**Мета:** знайомство та оволодіння учасниками практичними навичками роботи з інструментами «Су-Джок» терапії.

Переваги даної  методики полягають в тому , що нею важко зашкодити організму, а ще, окрім користі, вона може принести і приємні відчуття.

Комплект «Їжачок + 2 кільця» рекомендований  для лікувального і профілактичного масажу в клінічних і домашніх умовах. Рекомендації розраховані, перш за  все, на непрофесійних користувачів, людей, які турбуються про своє  здоров’я, зовнішній вигляд і усвідомлюють необхідність масажу як щоденної гігієнічної процедури. Лікувальний комплект є універсальним лікувально-профілактичним засобом для підтримки високого рівня функціонального стану організму, профілактики захворювань, реабілітації організму під час видужування. Застосування масажних кілець  - це найбільш простий засіб стимуляції, адже він не потребує точного пошуку точок і може проводитися в будь-який час. Масажні кільця виготовлені з нержавіючої сталі, не викликають подразнення.

Ось такий вигляд мають кульки «Су-Джок»

 

Відпрацювання прийомів   Су – Джок терапії.

• масаж “ колючою кулькою” Су – Джок

• масаж еластичним кільцем

• масаж  гумовим м’ячиком з шипами

• кочення твердого м’ячика по зовнішні та внутрішній стороні кисті

• колові рухи по долонях

• прямолінійні рухи по долонях

• спіралевидні рухи по долоні ( від кінчиків пальців до зап’ястка )

• розтирання ( циркулярне, граблеподібне, кругове)

• погладжування (легке, прямолінійне, зигзагоподібне)

• легке поколювання подушечок пальців.