

Проект по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающей технологии
оздоровительного массажа, с использованием шарика Су-джок

Тема: «Здоровье на ладони»

Разработчик проекта:
Лисютина Мария Игоревна

Наименование проекта	«Здоровье на ладони»
Заказчик проекта	Муниципальное автономное образовательное учреждение. «СОШ № 3» ГО Заречный
Основание для разработки проекта	Внедрение инновационных методов, для профилактики и для лечения различных заболеваний
Проект проводится	Дети дошкольного возраста, ученики 9 класса, педагоги (средний возраст), и пожилые люди
Сфера использования	Лечебное и профилактическое воздействие
По продолжительности проект	Долгосрочный
Актуальность:	Су –Джок- это универсальный метод лечения легких заболеваний без приема лекарств, не нанося вреда всему организму. Метод оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях, и благотворно воздействует, на весь организм в целом.
Цель проекта	Освоить методы Су-Джок терапии, познакомить с ними окружающих людей и попробовать оценить их эффективность. Повышение иммунитета.
Задачи проекта	● Изучить основные приемы и методы СуДжок терапии. ● Узнать о эффективности Су – Джок терапии. ● Выяснить, насколько популярна данная терапия в повседневной жизни

	● Воздействовать на биологически активные точки по системе Су –Джок. ● Оценить эффективность методов Су–Джок терапии в жизни.
Объект исследования	Процесс воздействия на биологически активные точки организма человека.
Участники проекта	Учащиеся 9 «А» класса, педагоги среднего возраста, пожилые люди.
Предмет исследования	Су-Джок терапия, как нетрадиционная здоровьесберегающая технология.
Гипотеза	● Применение нетрадиционных здоровьесберегающих технологий, как Су-Джок терапия, повысит иммунитет и сформирует у детей, педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья. ● Су–Джок терапия простой и эффективный метод поддержания хорошего самочувствия.
Ожидаемые результаты от внедрения	● Произойдет воздействие на биологически активные точки по системе Су –Джок. ● Стимуляция речевых зон коры головного мозга. ● Повышение интереса детей, педагогов и родителей к здоровому образу жизни. ● Видимый результат стойкости организма на простудные заболевания
Обоснование актуальности проекта	Учитывать в своей работе структуру нарушений, осуществлять индивидуальный подход на фоне коррекционной деятельности, закреплять знания, умения, навыки, приобретённые на занятиях.
Новизна	● Особые условия коррекционно-педагогического проекта; ● Вовлечение педагогов в реализацию данного проекта.
Тип проекта: <i>по времени проведения</i>	Продолжительный
Сроки реализации проекта:	8 месяцев

Содержание проекта	● Использование разнообразных форм и методов работы с детьми и взрослыми
Формы взаимодействия	● Использование массажеров при выполнении пальчиковой гимнастики ● Анкетирование
Этапы реализации проекта	Проект состоит из трёх частей: 1. Подготовительный (поисковый). ● Изучение методики «Су – Джок» ● Создание условий для внедрения метода «Су – Джок»: 2. Этап работы с литературой. ● Подбор материала для внедрения данного этапа. ● Приобретение шариков «Су – Джок» 3. Практический. ● Внедрение Су – Джок терапии в работу. ● Анкетирование 4. Аналитический. Обобщающий. ● Подведение итогов работы; ● Разработка выводов и рекомендаций.
Практическая значимость работы:	Человек, который освоил основные приемы терапии, сможет оказать эффективную первую медицинскую помощь себе и близким при различных недугах

Оглавление

Введение.....	6
Глава 1. Су-Джок терапия для всех.....	7
1.1. Что такое Су-Джок терапия?.....	7
1.2. История возникновения Су-Джок терапии.....	7
1.3. Методы Су-Джок терапии.....	8
1.4. Преимущества Су-джок терапии.....	8
1.5. Показания для проведения Су-Джок терапии.....	9
1.6. Противопоказания для проведения Су-Джок терапии.....	10
1.7. Формы работы с Су-Джок.....	10
Глава 2. Исследование практического применения Су-Джок терапии.....	11
2.1. Методы исследования.....	11
2.2. Результаты анкетирования.....	11
2.3. Результаты исследования практического применения.....	17
Заключение.....	19
Использованная литература.....	20
Приложение 1 (Анкета).....	21
Приложение 2 (Су – Джок - терапия в домашних условиях).....	22

Введение

В настоящее время нетрадиционные формы и средства профилактики и лечения заболеваний, привлекают всё больше внимания.

В арсенале народной медицины множество способов, имеющих очевидное преимущество в профилактике и лечении различных заболеваний.

Одна из древних оздоровительных методик – акупунктура, или иглоукалывание (или рефлексотерапия, или иглотерапия, или иглорефлексотерапия), – старинная практика китайской медицины, зародившаяся несколько тысячелетий назад, которую довольно сложно сейчас отнести к разряду нетрадиционной медицины. Метод Су-Джок терапии, является универсальным методом лечения различных заболеваний без применения дорогостоящих лекарств, а также оказания первой медицинской помощи при неотложных состояниях.

Этот метод прост и эффективен, не требует значимых материальных затрат, глубоких медицинских знаний и сложных навыков, использует простые инструменты. Данный метод в полной мере может освоить каждый человек независимо от возраста, и применять его в повседневной жизни с пользой не только для своего здоровья, но и здоровья своих близких. Достаточно один раз понять принцип Су-Джок терапии, для того чтобы пользоваться им всю жизнь. Это, бесспорно, лучший метод самопомощи.

Цель:

Освоить методы Су-Джок терапии, познакомить с ними окружающих людей и оценить их эффективность.

Задачи:

1. Изучить основные приемы и методы Су-Джок терапии.
2. Узнать о её эффективности и преимуществах.
3. Выяснить, насколько популярна данная терапия в повседневной жизни.
4. Оценить эффективность методов Су-Джок терапии в жизни.

Гипотеза:

Су-Джок терапия простой и эффективный метод поддержания хорошего самочувствия.

Объект исследования:

Су-Джок терапия

Методы:

Изучение литературы по теме, анкетирование, практическое применение, анализ, наблюдение.

Практическая значимость работы:

Человек, который освоил основные приемы терапии, сможет оказать эффективную первую медицинскую помощь себе и близким при различных недугах.

Глава 1. Су-Джок терапия для всех

1.1. Что такое Су-Джок терапия?

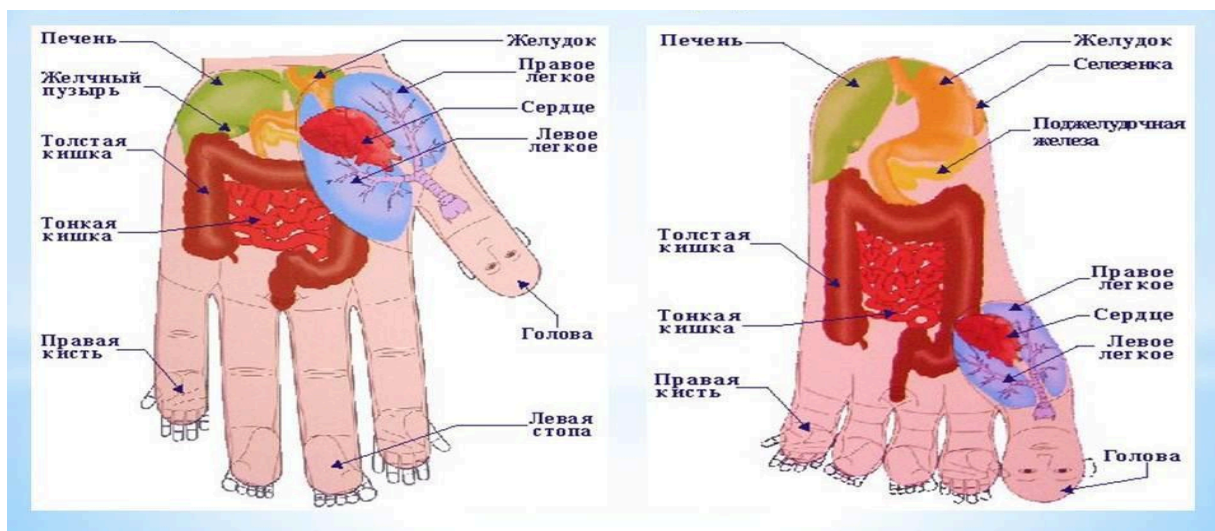
Су-Джок терапия – достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Он был открыт всего лишь 25 лет назад, Основоположителем Су-Джок терапии является южнокорейский профессор Пак Чже Ву, который более 30 лет своей жизни посвятил разработке данной методики



В переводе с корейского языка «Су» означает кисть, «Джок» – стопа. Таким образом, Су Джок терапия - это метод лечения с использованием кистей и стоп.

1.2. История возникновения Су-джок терапии.

Всю свою жизнь, учёный изучал древние восточные рукописи об устройстве человека, и штудировал труды по иглоукалыванию. Но полученные знания не складывались у профессора в одну лечебную систему. И однажды, он понял, что любая часть нашего тела, имеет своего «представителя» на кисти руки или стопе. Например, большой палец-голова, безымянный - ноги, указательный и мизинец - руки. Печень, почки, сердце и лёгкие - тоже имеют на ладонке свои участки. А вот тыльная сторона ладони-спина.

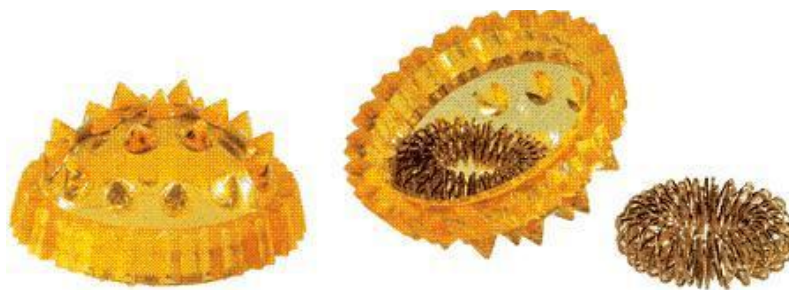


1.3. Методы су-джок терапии:

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции, является массаж специальным шариком. И прокатывая между ладонками, массируются мышцы рук. В каждом шарике находится «волшебное колечко».

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. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.



Ручной массаж кистей и пальцев рук очень полезен и эффективен. 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 оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека. Во время коррекционной деятельности, происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики).

Массаж стоп. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т.д.

1.4. Преимущества су-джок терапии

- Высокая эффективность. При правильном применении, эффект наступает через несколько минут, или секунд.
- Безопасность при применении стимуляции точек, приводит к излечению. Неправильное применение никогда не наносит вред человеку. Оно просто будет неэффективно
- Универсальность метода. С помощью су-джок терапии, можно вылечить любую часть тела, любой орган, любой сустав
- Доступность метода для каждого человека. Стоит один раз понять, и затем можно пользоваться им всю жизнь.
- Простота применения. Руки и знания всегда с собой. Воспользоваться методом, можно в любом месте, и ситуации.

- Побочные действия наблюдаются крайне редко.
- Применяется как самостоятельный вид лечения и в комплексе с другими.

Метод содержит в себе несколько направлений:

- профилактическое;
- оздоровительное;
- диагностическое;
- лечебное.

1.5. Показания для проведения Су-Джок терапии

Практика показала высокую эффективность Су Джок в самых разных отраслях медицины:

- В неврологической практике:
 - о различные проявления остеохондроза позвоночника (шейного, грудного, поясничного отделов позвоночника): боли, напряжение мышц, онемение рук и ног;
 - о грыжи межпозвонковых дисков, корешково-болевые синдромы;
 - о невриты: лицевого нерва, локтевого, лучевого, срединного, седалищного, бедренного, малоберцового и др;
 - о невралгии: тройничного нерва, межреберная.
 - о головные боли: мигрень, посттравматические головные боли;
 - о головокружение;
 - о вегето-сосудистая дистония;
 - о нарушение сна.
- В артрологии: лечение артрозов
- В ревматологии: лечение ревматоидного артрита, болезни Бехтерева;
- В Лор-практике:
 - о снижение слуха;
 - о риниты
 - о гаймориты
- В нефрологии и урологии.
- В гинекологии.
- В дерматологии.
- В офтальмологии.
- В травматологии
- При острых и хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта:
 - о язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
 - о заболевания печени и желчного пузыря, поджелудочной железы;
 - о хронические колиты и др.
- При острых и хронических заболеваниях системы дыхания:
 - о бронхиты;
 - о пневмонии;
 - о бронхиальная астма;
 - о заболевания верхних дыхательных путей.
- При заболеваниях сердечно-сосудистой системы:
 - о ишемическая болезнь сердца, гипертония;

- о нарушения ритма сердца;
- о последствия инфаркта миокарда;
- При заболеваниях эндокринной системы и нарушении обмена веществ:
 - о заболевания щитовидной железы, надпочечников, яичников;
 - о сахарный диабет;
- При различных психо - эмоциональных расстройствах:
 - о неврозы;
 - о депрессии;
 - о лечение зависимостей (пагубных привычек).

Су-джок становится незаменимым средством во время реабилитации больных после травм и операций, быстро восстанавливает организм при физическом переутомлении, при нарушении адаптивных функций.

Методика считается эффективным средством развития умственных способностей, мелкой моторики и речи дошкольников. Поэтому многие педагоги и родители активно используют элементы терапии во время логопедических занятий с ребенком, ненавязчиво вплетая их в интерактивные игры или увлекательную гимнастику.



1.6. Противопоказания для проведения Су-Джок терапии:

- заболевания крови;
- острые психические расстройства;
- высокая температура;
- гнойные заболевания;
- онкологические заболевания.
- варикозное расширение вен на ногах
- грибковое поражение кистей и стоп;
- бородавки и родимые пятна

1.7. Формы работы с Су-Джок

Формы работы – самые разнообразные.

Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения, как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. Движения могут быть различными:

- круговые движения шарика между ладонями, по часовой стрелке и против часовой стрелки,
- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони,
- вращение шарика кончиками пальцев,
- попеременно сжимать шарик в кулак от 5 до 10 раз, затем раскрыть ладонь полностью, разведя пальцы в стороны удерживать его в центре ладони 5 или 10 секунд (точечные движения),
- сжатие и передача из руки в руку,
- подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями и т.д.

Каждое упражнение может сопровождаться небольшим стишком, потешкой и т.д.

Глава 2. Исследование практического применения Су-Джок терапии

2.1. Методы исследования.

Исследование практического применения Су-Джок терапии проводилось в 2023 г.г. Данное исследование проходило в несколько этапов:

1. Поисковый этап;
2. Этап работы с литературой и информацией по изучаемой проблеме;
3. Практический этап;
4. Аналитический этап.

На поисковом этапе (май-июнь 2023г.) была определена проблема, тема, поставлены цель и задачи исследования.

На этапе работы с литературой и информацией по изучаемой проблеме (июль–август-сентябрь 2023 г.), подобран и проанализирован материал. Проведены исследования и разработаны вопросы анкетирования.

На практическом этапе (октябрь 2023г.) проведение анкетирования, и практическое применение методов Су-Джок среди дошкольников.

На аналитическом этапе (ноябрь-декабрь 2023г.) обработка результатов анкетирования, составление и анализ диаграмм, также были сделаны выводы и проведена работа по оформлению работы.

2.2. Результаты анкетирования

В анкетировании приняли участие 21 учащийся 9 класса общеобразовательной школы г. Заречного, педагоги среднего возраста, пожилые люди.

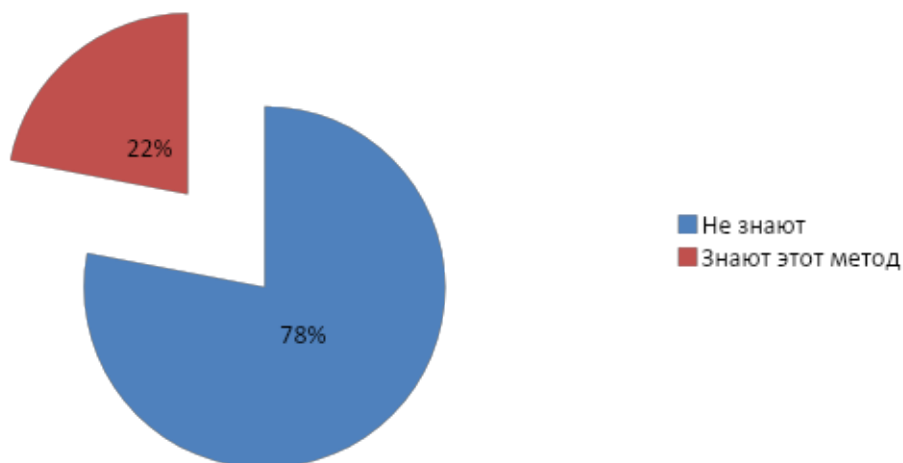
- В результате анкетирования выявлено, что 86% опрошиваемых (18 детей), не знают что такое Су-Джок терапия, и никогда не пользовались её методами, а 3 ребёнка в курсе этой методики (14%).

**Что такое Су-Джок терапия?
Пользовались ли её методами?
*Ученики 9 класса***

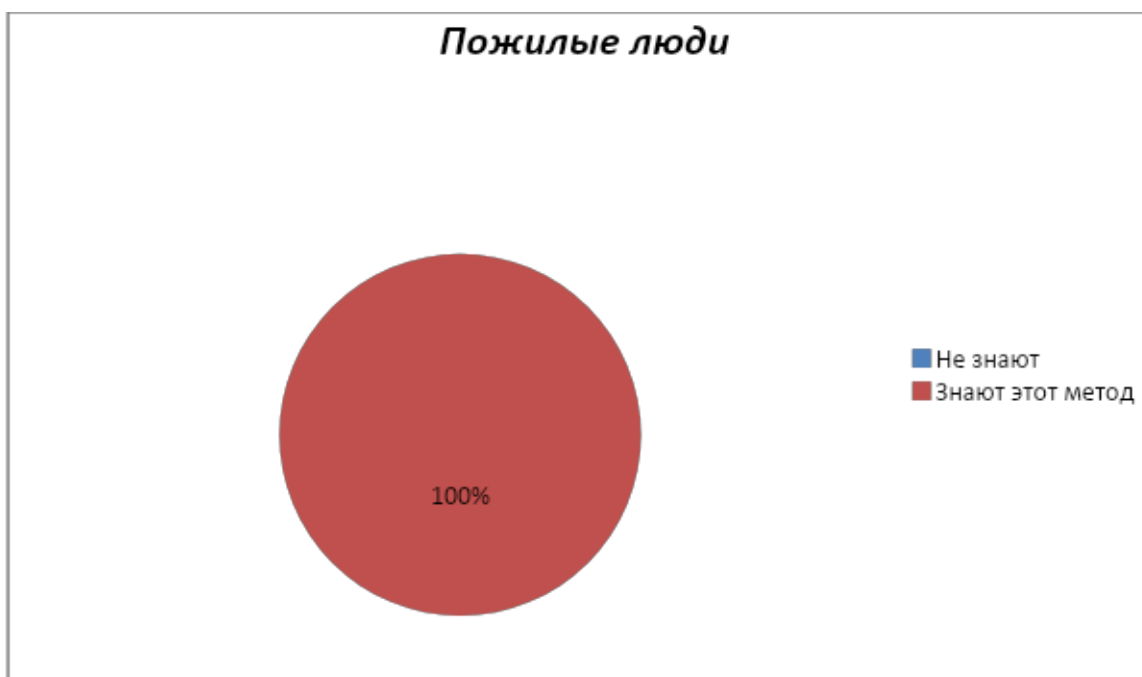


- Из числа опрошиваемых педагогов среднего возраста (18 человек), выявлено, что 78 % (14 человек), знают, и пользовались этим методом, и 22% (4 человека) не знают эту методику.

Педагоги



Пожилые люди показали 100% результат знания о су-джок терапии. И они активно используют её в жизни.

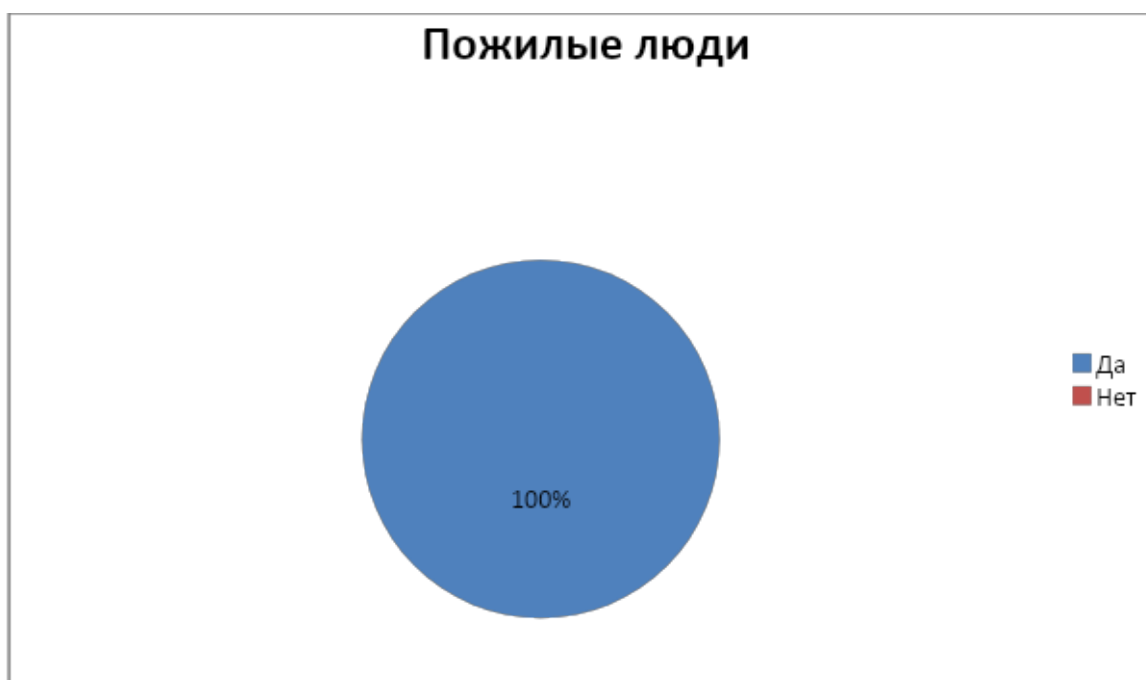


▪ Диаграмма ответов на вопрос: «Занимаются ли друзья, родственники?»
9 «А»: «да» - 2 человека (9%), нет - 19 детей (91%).

Педагоги: «да» - 5 человек (28%), «нет» - 13 (72%).

Пожилые люди: 9 человек ответили утвердительно. 100%.

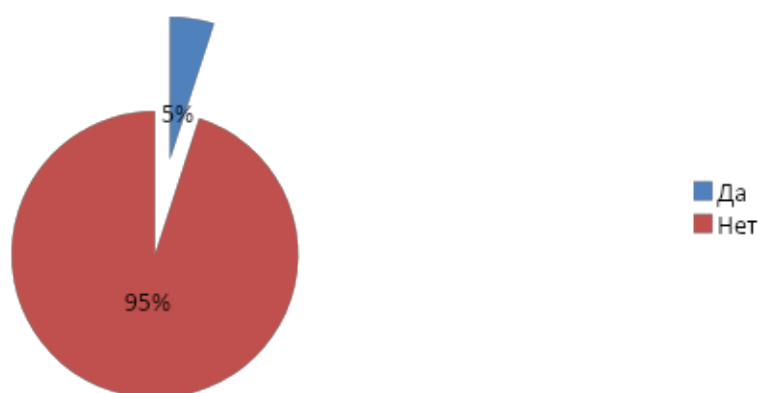




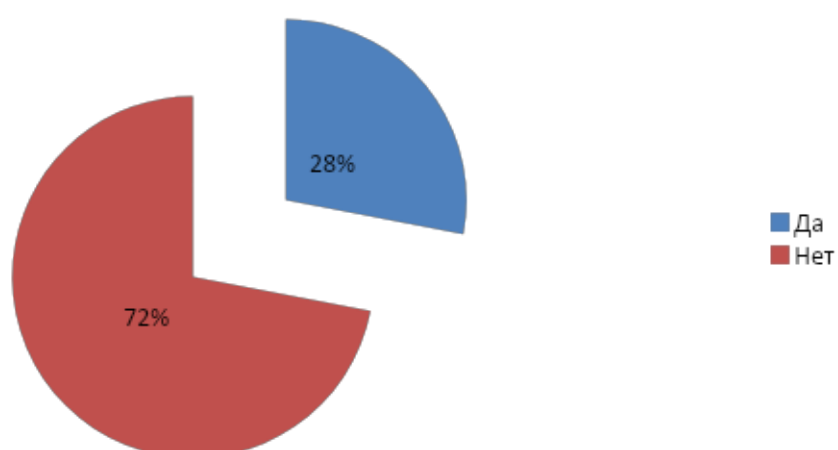
- На вопрос, имеются ли дома массажёры:
9»А»: «да» -1 человек (5%), «нет» - 20 детей (95%);
Педагоги: «да»-5 человек (28%), «нет» - 13 (72%);
Пожилые люди :9человек используют технику су-джок дома (100%).

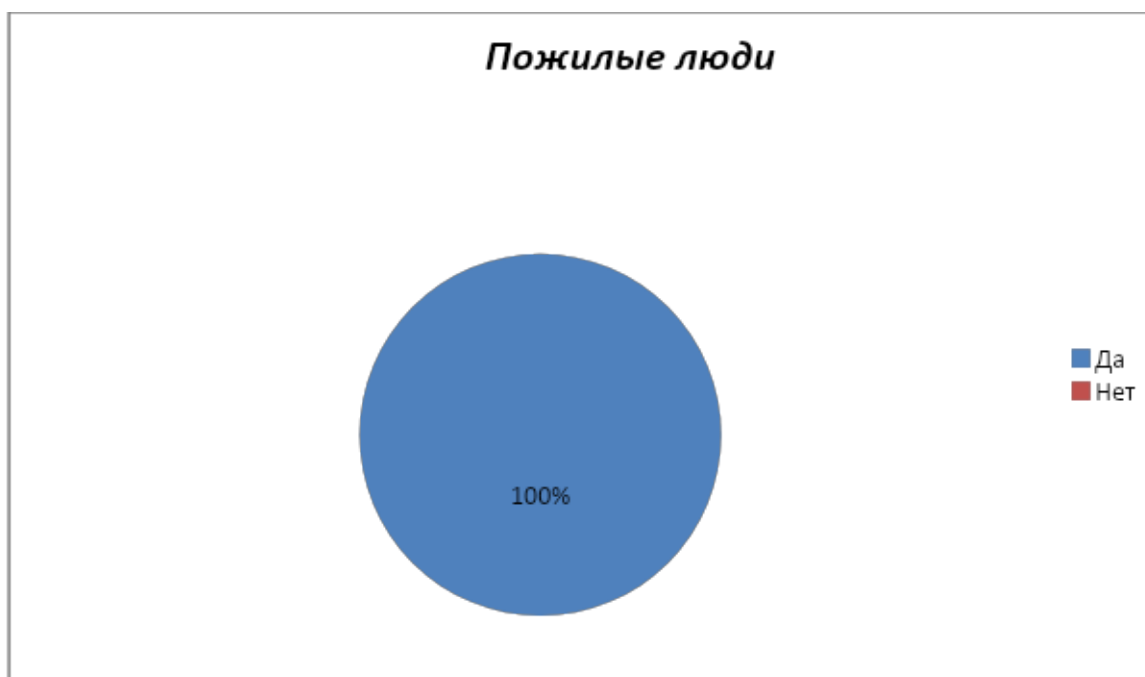
Имеются ли дома массажёры?

Ученики 9 класса



Педагоги



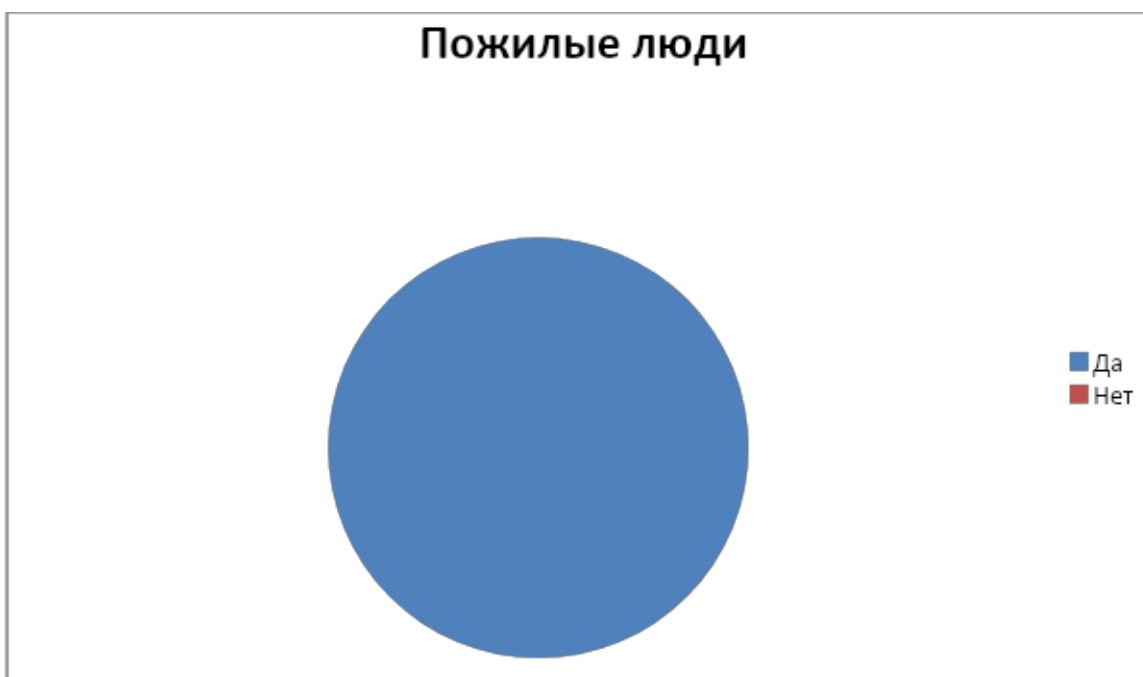
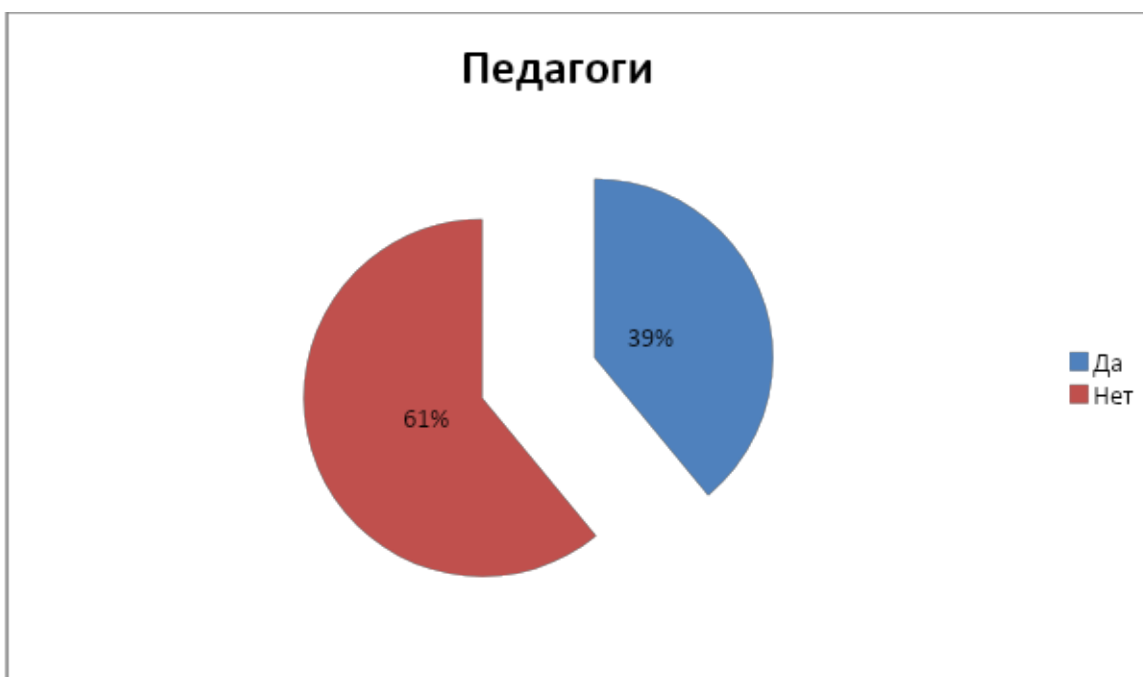


■ На вопрос, о положительном воздействии на организм, и неотложной помощи 9 «А»: «да» - 2 ребёнка (9%), «нет» - 19 детей (91%);

Педагоги: «да» - 7 человек (39%), «нет» - 11 человек (61%).

Пожилые люди: 9 человек считают, что методы су-джок действительно помогают (100%).





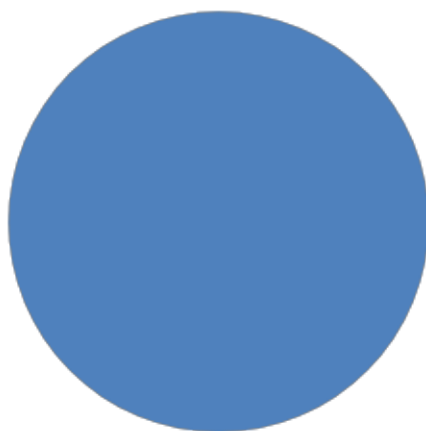
2.3. Результаты исследования практического применения

В исследовании Су-Джок терапии, приняли участие 12 детей дошкольного возраста

Результаты работы показали эффективность проведения су-джок терапии.

Массажи положительно сказываются не только на здоровье детей, на их настроение, но и способствуют развитию мелкой моторики.

Работа с дошкольниками

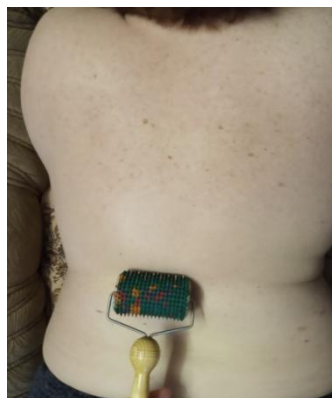


■ с удовольствием
■ не желанием



Состояние здоровья пожилых людей, использующих постоянно метод Су - Джок -терапии , показали следующие результаты (со слов):

- уменьшается болевой синдром любого происхождения;
- улучшается общий тонус организма;
- снижается артериальное давление;
- улучшается состояние опорно-двигательной системы;
- устраняется хроническая усталость и чувство тревоги.



Заключение

Су-джок терапия, интересный метод поддержания работоспособности и сохранения здоровья человека. Оно одно из лучших средств альтернативной медицины. Изучив приёмы и методы Су-джок терапии, узнала об её эффективности и преимуществах. Выяснила, насколько популярна данная терапия в повседневной жизни.

Оказывается, что пожилые люди активно используют Су-Джок терапию, в лечении. Они знают её, и верят в исцеление.

Учителя, т.е люди среднего возраста, не страдают от серьёзных патологий, потому у них нет заинтересованности в этой методике. Хотя, этой категории людей, особенно полезна данная терапия. Преподаватели ведут сидячий образ жизни, т.е. она необходима для улучшения общего состояния здоровья, профилактики нарушений, и повышение работоспособности. А так же как антистрессовая терапия.

Методика считается эффективным средством развития умственных способностей, мелкой моторики и речи дошкольников.

Су-Джок терапия подходит для людей в любом возрасте!

Использованная литература

1. Пак Чжэ Ву. Су-Джок семейная терапия / Пак Чжэ Ву. – Москва : Су-Джок Академия, 2004 - 140 с.
2. Пак Чжэ Ву. Сам себе Су-Джок доктор / Пак Чжэ Ву; 2-е издание, дополненное и переработанное. – Москва : Су-Джок Академия, 2003. -156 с. : ил
3. Пак Чжэ Ву. Вопросы теории и практики Су -Джок терапии. Сборник статей / Пак Чжэ Ву. – Москва : Су-Джок академия, 2004. - 208 с.
4. Пак Чжэ Ву Су-Джок терапия, сборник / Пак Чжэ Ву. – Москва : Су-Джок Академия. - 1374 с.
5. Шен И. Су-джок. Основные приемы самомассажа / И. Шен. – Москва : Вектор Год, 2007.-128 с.

Приложение 1.

Анкета.

1. Знаете ли Вы, что такое СуДжок терапия?
а) да б) нет
2. Пользовались ли Вы когда-нибудь её методами?
а) да б) нет
3. Если да, то помогала ли Вам эта терапия при лечении?
а) да б) нет в) немного
4. Занимаются СуДжок терапией ваши родители, друзья?
а) да б) нет
5. Знали ли Вы, что терапия абсолютно безвредна даже при неправильном применении?
а) да б) нет
6. Часто ли Вы болеете?
а) да, часто б) редко в) никогда не болею
7. Хотели бы Вы попробовать применить её при лечении?
а) да б) нет
8. Хотели бы Вы освоить основные приемы СуДжок терапии?
а) да б) нет
9. Знали ли Вы, что профессиональная СуДжок терапия лечит самые разнообразные заболевания вплоть до заикания?
а) да б) нет
10. Имеется ли у Вас дома массажер СуДжок?
а) да б) нет
11. Занимались ли Вы когда-нибудь пальчиковой гимнастикой?
а) да б) нет
12. Считаете ли вы, что методы СуДжок терапии действительно помогают?
а) да, уверен в этом б) не уверен в) не помогают

Су – Джок - терапия в домашних условиях

Массаж специальным шариком.

Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, мы массируем мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.



Массаж эластичным кольцом.

Массаж эластичным кольцом, которое 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. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.



Массажёр «Чудо-Валик» эффективно воздействует на биоактивные точки, тем самым стимулирует работу всех внутренних органов. Массаж кистей и стоп заменяет общий массаж тела, способствует повышению тонуса, работоспособности и оказывает общее профилактическое действие. Для этого мы просто перекатываем в руках Валик. Время занятия всего 10 минут в день.



