

# Консультация для родителей «Азбука здоровья»

Материал подготовлен воспитателем Шакуриной Н.Н.



Каждому органу вашего тела соответствует определённое место на вашей ладонке и стопе.

Если какой-то из внутренних органов болен или ослаблен, вы можете его оздоровить с помощью

Су- Джок терапии. «Какое необычное название», - подумали, наверное, вы.

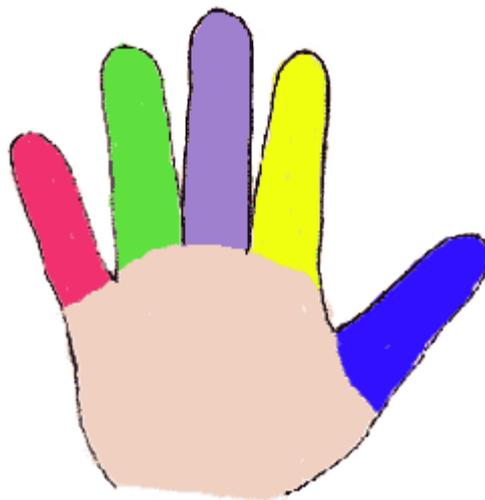
Всё дело в том, что придумали его давным - давно в Корее. По- корейски Су – кисть руки, Джок – стопа. Мудрые корейцы нашли на ладонях и стопах точки, которые отвечают за работу сердца, глаз, головного мозга и других органов.

Массировать их можно палочкой, эластичным колечком. Но самый подходящий инструмент – это ваша рука, ведь она всегда с вами! Вы можете массировать и пальчиком, и сжатым кулачком.

**Попробуйте! У вас получится.**

Чтобы носик наш дышал,  
Ушки не болели,  
Пальчик мы большой возьмём  
И скорее разотрём.

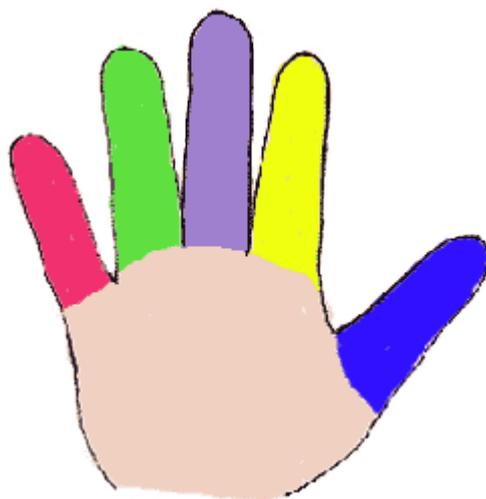
Чтобы легче нам дышалось,  
Мы поможем легким нашим,  
Кулачок скорей сожми.  
Им попробуй разотри.



Итак, вы теперь знаете, где у вашего ребенка на ладошке находятся точки, соответствующие голове и лёгким. Научите вашего ребёнка оздоравливаться (находить на ладошке определённое место и массировать его).

Зимой люди чаще всего болеют простудными заболеваниями, воспаляются дыхательные пути – бронхи.

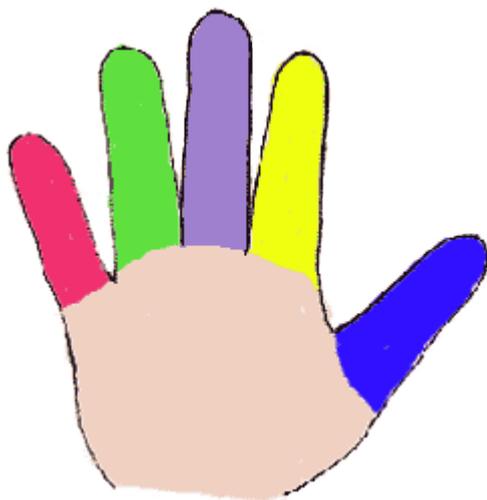
Человека мучает кашель, может подняться температура.

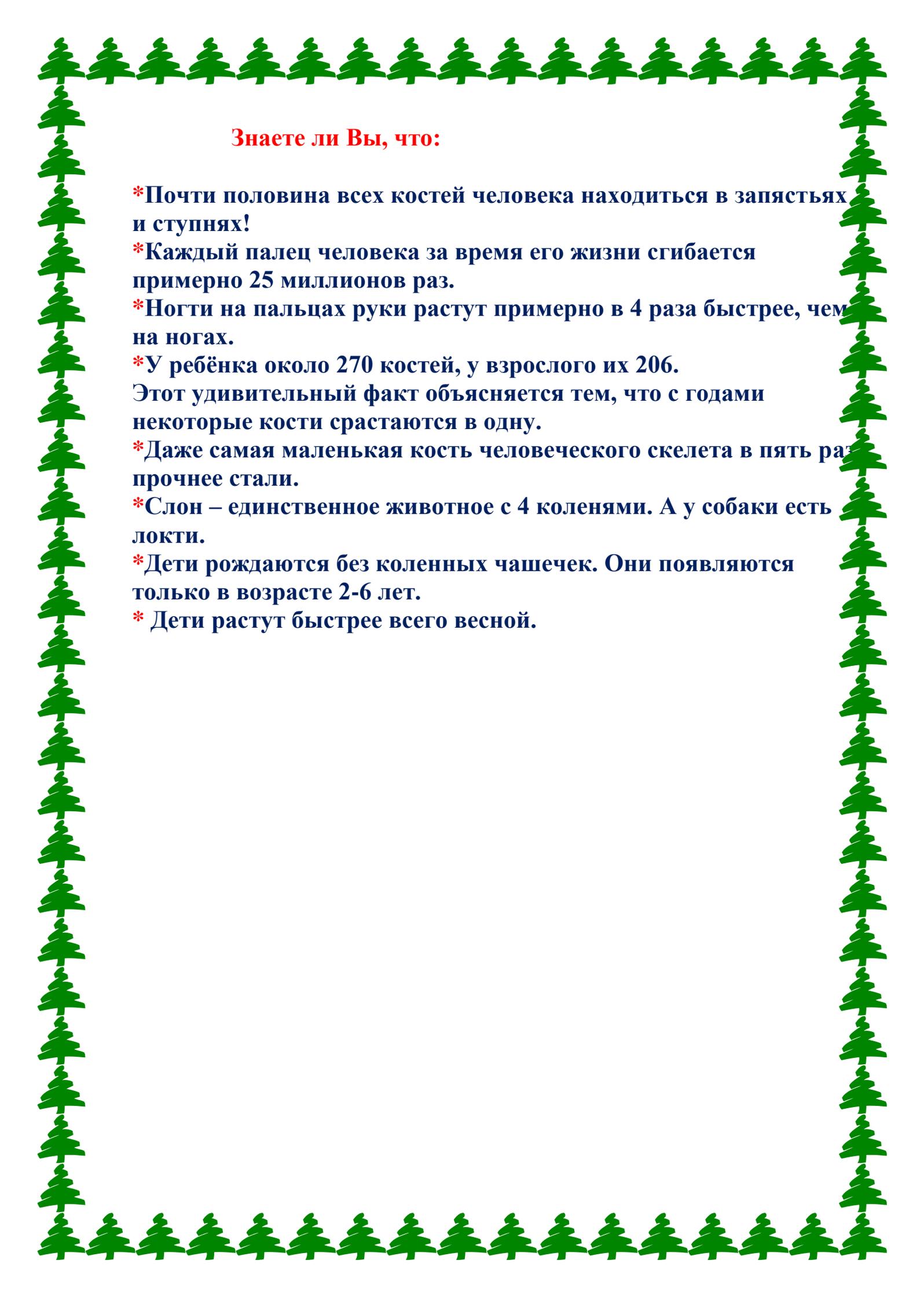


Чтобы не было бронхита,  
Кашель легче стал,  
На картинку посмотри,  
Это место ты потри.

Можно массировать точки эластичным массажным колечком. Одевайте колечко на пальчик левой руки, а пальчиками правой руки перемещайте его вверх-вниз по подушечкам пальцев. Теперь переоденьте колечко на правую руку и повторите все движения.

Нашим ножкам  
Сильным, быстрым  
Мы помочь хотим  
Сделаем массаж колечком  
И скорее побежим!





**Знаете ли Вы, что:**

\* Почти половина всех костей человека находится в запястьях и ступнях!

\* Каждый палец человека за время его жизни сгибается примерно 25 миллионов раз.

\* Ногти на пальцах руки растут примерно в 4 раза быстрее, чем на ногах.

\* У ребёнка около 270 костей, у взрослого их 206.

Этот удивительный факт объясняется тем, что с годами некоторые кости срастаются в одну.

\* Даже самая маленькая кость человеческого скелета в пять раз прочнее стали.

\* Слон – единственное животное с 4 коленями. А у собаки есть локти.

\* Дети рождаются без коленных чашечек. Они появляются только в возрасте 2-6 лет.

\* Дети растут быстрее всего весной.