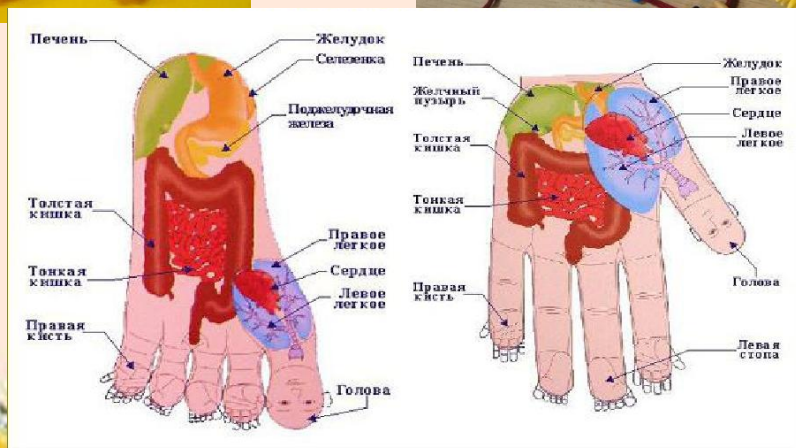


Су – Джок терапия. Увлекательно, занимательно, полезно



Я з



Шарик в ручки мы
возьмем,
Покатаем и сожмем,
Вверх подбросим и
поймаем
И иголки посчитаем.
Пустим «ежика» на
стол

И ладошкой прижмем
Вновь немножко
покатаем

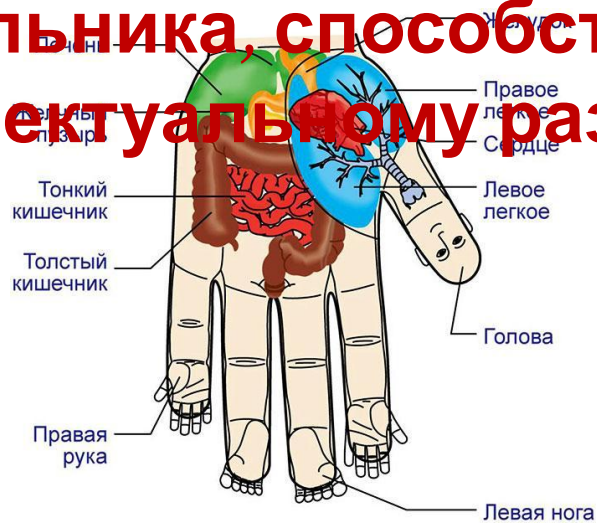
И потрем его слегка
Помассируем бока



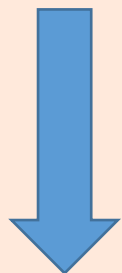
**В переводе с корейского 'Су' означает –
кисть, 'Джок' – стопа. В исследованиях
южно-корейского ученого профессора Пак
Чже Ву, разработавшего Су–Джок терапию,
обосновывается взаимовлияние
отдельных функциональных областей
человека, руки и ноги человека с
Су - Джок терапия в работе с
детьми
основана на традиционной
акупунктуре и восточной
медицине. Су - джок терапия
считается одной из лучших
систем самооздоровления.**



Важно знать, что зоны коры головного мозга, отвечающие за двигательную и речевую активность, практически накладываются друг на друга. Поэтому, массируя точки на маленьких пальчиках, мы не только разрабатываем их чувствительность и мелкую моторику, но и улучшаем речь дошкольника, способствуя его интеллектуальному развитию.



Приёмы Су – Джок



**Массаж
специальными
шариками**



**Массаж
эластичным
кольцом**



**Ручной
массаж
кистей**



**Массаж
стопы**



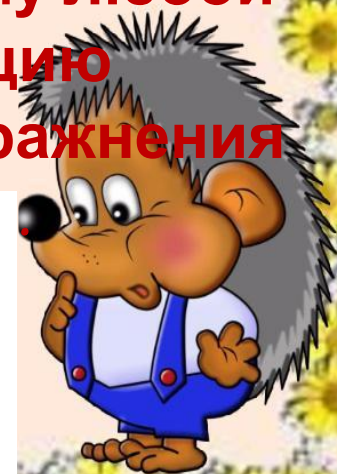
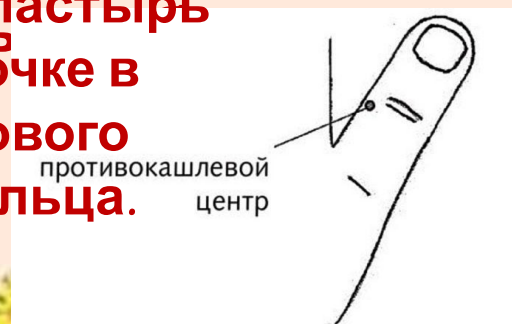
Использование методов в домашних условиях

Конечно, су-джок – отличное средство развития способностей ребенка, которое разнообразит занятия, делая их необычными и увлекательными. Но не стоит забывать о том, что дети дошкольного возраста часто болеют, ведь их иммунная защита находится пока в стадии формирования. В этом случае терапия су-джок поможет бережно оказать первую помощь заболевшему малышу и предупредить развитие осложнений. Поэтому любой маме не помешает получить консультацию

специалиста су-джок, чтобы узнать какие упражнения применять при разных



Кашель, ларингит, бронхит, горчичник, перцовый пластырь или семя гречихи к точке в области межфалангового сустава большого пальца.



✓ От насморка можно избавиться, если несколько раз в день массировать точку в центре подушечки большого пальца

✓ Боли в горле снимают, прорабатывая точки на указательном пальце,

✓ связанные с тонзиллитом и от жара избавляются, надавливая на верхушку второго пальца или прикладывая холод к линии между ногтевой пластиной и серединой первой фаланги указательного пальца.



Упражнения с шариком массажером Су - Джок



1. Берём 2 массажных шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.



2. На поляне, на лужайке

/катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки.

/прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве,

/катать вперед – назад/

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали,

/прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали.

/положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали,

/вести по ладошке/

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать.

/гладить шаром каждый палец/



3. «Ёжик»

*Катится колючий ёжик, нет ни головы ни ножек
По ладошке бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.*

(Катаем шарик между ладошками)

Мне по пальчикам бежит и пыхтит, пыхтит, пыхтит.

Бегает туда-сюда, мне щекотно, да, да, да.

(движения шариком по пальцам)

Уходи колючий ёж в тёмный лес, где ты живёшь!

(пускаем по столу и ловим подушечками пальцев)



4. *Шла медведица спросонок,*

/шагать шариком по руке/

А за нею – медвежонок,

/шагать тихо шариком по руке/

А потом пришли детишки,

/шагать шариком по руке/

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать

/нажимать шариком на каждый палец/

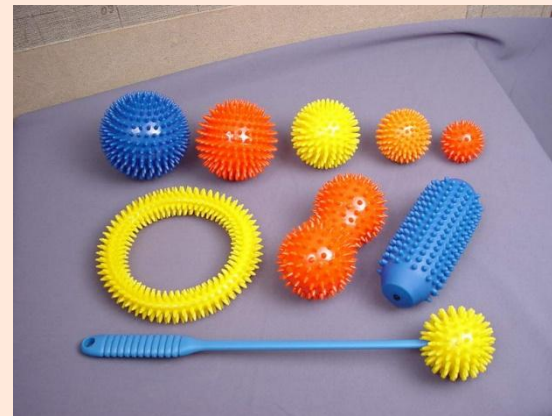
И в тетрадочках писать.



5. Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.



*Я мячом круги катаю,
Взад - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сожму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.*



6. Ёжик қолет нам ладошқи,
Поиграем с ним немножко.
Ёжик нам ладошқи қолет –
Ручқи қ шқоле нам готовит.



Мячик-ёжик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)
Покачаем и потрем. (прокатываем между ладошек)
Вверх подбросим и поймем, (опять подбрасываем мячик)
И иголқи посчитаем. (пальчиками мнем иголқи мячика)
Пустим ёжика на стол, (кладем мячик на стол)
Ручкой ёжика прижмем (ручкой прижимаем мячик)
И немножко покачаем... (катаем мячик)
Потом ручку поменяем (меняем руки)



Главный принцип при работе с детьми – не навреди. Ему полностью следует методика су-джок.

При отсутствии явных противопоказаний

это оказывается, такие проблемы, у

**как слабое здоровье,
нарушение и задержка
речевого и психомоторного
развития, гиперактивность,
можно решить, занимаясь с
ребенком по системе су-джок
всего несколько минут в день.**

Главное – делать это с

большой любовью и верой в

позитивный результат



Будьте здоровыми



Спасибо за

