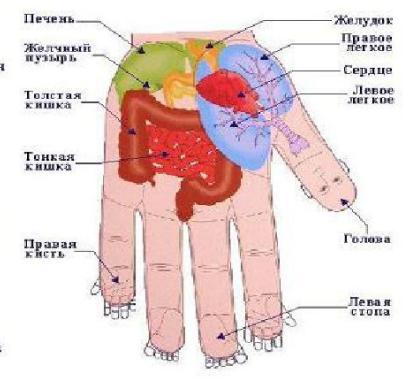
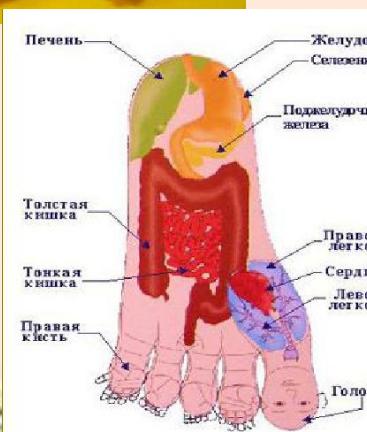


Су – Джок терапия. Увлекательно, занимательно, полезно



ия з



Шарик в ручки мы
возьмем,

Покатаем и сожмем,
Вверх подбросим и
поймаем
И иголки посчитаем.
Пустим «ежика» на
стол

И ладошкою 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 форм кровообращения человека при руки и подобия 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

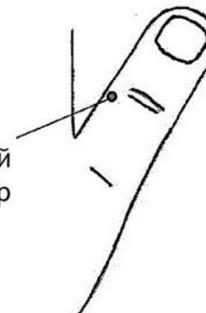


Использование методов в домашних условиях

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



противокашлевой
центр



- ✓ От насморка можно избавиться, если несколько раз в день массировать точку в центре подушечки большого пальца
- ✓ ~~Болясти~~ ~~стомают~~, прорабатывая точки на указательном пальце, ~~связанные~~ ~~стороной~~ и надавливая на верхушку второго пальца или прикладывая холод к линии между ногтевой пластиной и серединой первой фаланги ~~указательного~~ пальца.



линия температуры на указательных пальцах



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!

Пы 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 детишкы,

/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 катая,
Взд - вперед его гоняю.
Им поглажу я ладошку.
Будто я сметаю крошку,
И сажму его немножко,
Как сжимает лапу кошка,
Каждым пальцем мяч прижму,
И другой рукой начну.



6. Ежик колет нам ладошки,

Поиграем с ним немножко.

Ежик нам ладошки колет –

Ручки к школе нам готовит.



Мячик-ежик мы возьмем, (подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем. (прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем, (опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем. (пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ежика на стол, (кладем мячик на стол)

Ручкой ежика прижмем (ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем... (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

эт^у Оказывается, такие проблемы, как слабое здоровье, нарушение и задержка речевого и психомоторного развития, гипервозбудимость, можно решить, занимаясь с ребенком по системе су-джок всего несколько минут в день.

Главное – делать это с большой любовью и верой в



Будьте здоровыми



Спасибо
за

