



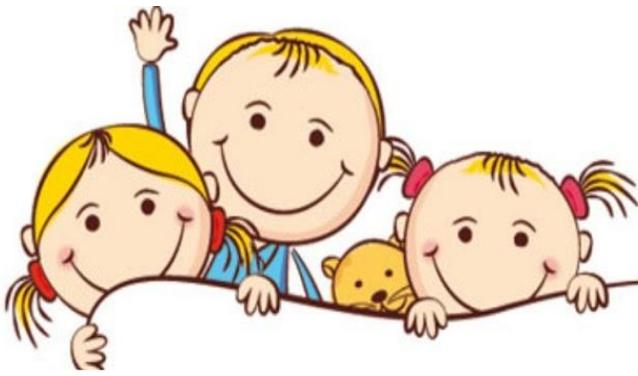
Су-джок

терапия

«Ум ребенка находится на кончиках его пальцев».

В. А. Сухомлинский

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ — это эффективный метод профилактики и лечения болезней. В 1986 году в международной печати появились первые публикации, рассказывающие о данной методике, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. Эффективность и простота Су — Джок **терапии** привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су — Джок **терапия** является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.



**Здравствуй, мой любимый мячик!
Скажет утром каждый пальчик.**

*(удержать мяч указательным и большим пальцем,
затем средним и большим, безымянным и большим,
мизинцем и большим)*

**Мячик сильно посжимаю
И ладошку поменяю.**

(сжимать мячик правой рукой, затем левой)

**Крепко мячик обнимает,
Никуда не выпускает.**

(крепко сжать мячик указательным и большим пальцем)

**Только брату отдает:
Брат у брата мяч берет.**

*(передать мяч, удерживаемый большим и указательным
пальцами левой руки, в соответствующие пальцы
правой руки)*

**Два козленка мяч бодали
И другим козлятам дали.**

*(удерживать мяч указательными пальцами правой
и левой руки, затем средними и т.д.)*





**По столу круги катаю,
Из под рук не выпускаю.
Взад-вперед его качу;
Вправо-влево – как хочу.**

*(катать мяч ладошкой вправо-влево, назад-вперед,
круговые движения)*

**Танцевать умеет танец
На мяче мой каждый палец.**

*(катать мяч кончикам пальца : указательным, средним и т.
д.)*

**Мячик пальцем разминаю,
Вдоль по пальцам мяч гоняю.**

(катать мяч всей длинной пальцев рук и)

**Поиграю я в футбол
И забью в ладошку гол.**

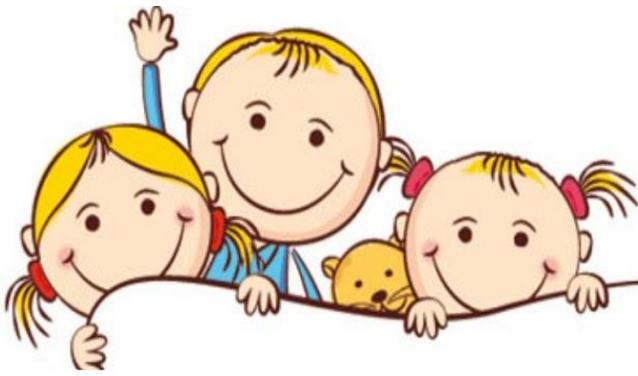
(ладошкой ловим к крепко зажимаем мяч)

**Сверху левой, снизу правой
Я его катаю – браво**

(левой ладошкой катать мяч по правой ладони)

**Поверну, а ты проверь –
Сверху правая теперь!**





Массаж пальцев эластичным кольцом.

Раз – два – три – четыре – пять,
(разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и
большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.
(надеваем и снимаем колечко на каждый палец начиная с
большого)

Мы колечки надеваем,
Пальцы наши украшаем.
Надеваем и снимаем,
Пальцы наши упражняем.
Будь здоров ты, пальчик мой,
И дружи всегда со мной.

(массажирuem и закрепляем название пальцев)

