

# Су- Джок

как часть современной  
здоровьесберегающей  
технологии в работе с детьми!

Подготовила

Воспитатель МБДОУ № 58

Изместьева Татьяна Александровна



**южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву**  
*создатель метода Су-Джюк*



# Методы Су-Джок

Основным методом Су-Джок – это массаж.  
Метод который основан на активные точки  
кистей и стопы.

Су Джок переводится с корейского  
так

«су» — означает кисть,  
а «ДЖОК» — стопа.



# Достоинства метода Су - Джок

- ▶ 1. Доступность
- ▶ 2. Простота
- ▶ 3. Абсолютная безопасность применения
- ▶ 4. Высокая эффективность



# Приёмы Су-Джок

Массаж  
шариком -  
«ежиком»



Массаж  
кольцом



Ручной  
массаж  
кистей и  
пальцев  
рук



Массаж  
стоп



## ПРИЁМЫ СУ –ДЖОК МАССАЖА

- ✦ круговые движения шарика между ладонями
- ✦ перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони
- ✦ вращение шарика кончиками пальцев,
- ✦ сжимание шарика между ладонями,
- ✦ сжимание и передача из руки в руку,
- ✦ подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями



## Составление цветочных комбинаций из шариков разного цвета

По инструкции ребёнок собирает жёлто-зелёный шарик, красно-синий, красно-жёлтый.



## Научился сам – научи другого!

Использование Су - Джок массажёра возможно в любом месте и в любую свободную минутку. Это интересно не только детям, но и взрослым.





# Вывод

Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком – ежиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также способствует развитию мелкой моторики пальцев рук, тем самым, активизируя и развивая речь детей.

