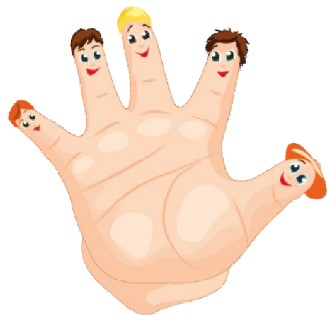


## Что такое Су – Джок?

Су-Джок терапия – одна из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий (“Су” по-корейски – кисть, “Джок” – стопа). Она считается одной из лучших систем самооздоровления, так как основана на традиционной акупунктуре и восточной медицине. Су-Джок терапия – метод точечного воздействия на кисть и стопу.

Основателем данного направления является южно-корейский профессор Пак ДжэВу (1942-2010), который начал разрабатывать свою методику ещё в студенческие годы. Изучая в университете восточную медицину, он заметил, что кисть руки очень сильно напоминает систему строения человека: и в первом, и во втором случаях можно наблюдать 5 выступающих частей. У кисти этими частями являются 5 пальцев, а у тела – голова и 2 пары конечностей.



И действительно, если кисть опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это голова и шея, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. На большом пальце отражены наиболее важные органы: мозг, органы зрения и слуха. Его внутренняя сторона – лицо, внешняя – затылок.

Учёный нашел соответствие всем органам и системам организма на поверхности ладони и стопы человека. На кистях рук и стопах имеются точки и зоны, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга.

Су-Джок-стимулятор-массажер представляет собой шарик из двух соединенных полусфер, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

## Для чего?

С помощью специальных шариков Су-Джок – «ёжиков» детям нравится массировать пальцы и ладони, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо одевают на палец и проводят массаж до покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру можно повторять несколько раз в день. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма.



### Игры с шариком и колечком.

Девочка Иринка порядок наводила,  
Девочка Иринка кукле говорила  
(катаем шарик между ладоней):  
«Салфетки должны быть в салфетнице,  
Масло должно быть в масленке,  
Хлебушек должен быть в хлебнице,  
А соль, конечно, в солонке!»  
(надеваем колечко на каждый палец)

### Для автоматизации звука Ш.

Надеваем колечко на каждый палец.  
Этот малыш-Илюша,  
Этот малыш-Ванюша,  
Этот малыш-Алеша,  
Этот малыш-Антоша,  
А меньшего малыша зовут Мишуткою  
друзья.

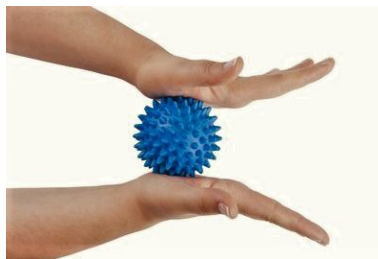
Эта ручка - правая  
Это ручка – левая  
Я на мячик нажимаю  
И зарядку делаю:  
Будет сильной правая,  
Будет сильной левая,  
Будут ручки у меня – ловкие, умелые.  
(согласно тексту катаем шарик  
поочередно в руках, затем сжимаем в  
ладонях)

### «На лужок»

На лужок пришли зайчата,  
Медвежата, барсучата,  
Лягушата и енот.  
(поочередно надеваем кольцо на каждый  
палец)  
На зеленый ты лужок  
Приходи и ты, дружок!  
(катаем шарик по ладошке)

### «Подводный мир».

Посмотри скорей вокруг!  
Что ты видишь, милый друг?  
(катать Су – Джок между ладонями).  
Здесь прозрачная вода,  
Плывет морской конек сюда,  
Вот медуза, вот кальмар, это рыба шар.  
А вот расправив восемь ног,  
Гостей встречает осьминог.  
(поочередно надевать колечко на пальцы).



Источники информации:  
Горбунова И.В. Су Джокмассажеры в логопедической работе /  
Горбунова И.В., Иваненко И.В. // Логопед. – 2014. – №2. – с. 60-63.  
<http://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-su-dzhok-terapija-dlja-detei.html>

«Детский сад № 19 «Хрусталик»  
Комбинированного вида»

### «Волшебные шарики»



Составила: воспитатель  
Алиева Л.Н.

г. Минусинск, 2019