

Что такое Су-джок?

Су-джок, открыл южно-корейский профессор Пак Чже Ву. Во время изучения восточной медицины, в университете в студенческие годы он заметил, что человеческая кисть руки весьма схожа со строением обычного организма обычного человека.

У человеческой стопы, как и у кисти, есть множество точек, которые отвечают за рецепторы, что связаны со всеми частями тела.

Су-джок- это в первую очередь самомассаж, который можно отнести к наилучшим методам самопомощи. существующим в настоящее время.

При стимуляции массажем, натиранием или надавливанием такой найденной точки, можно достаточно хорошо помочь заболевшему органу.

Су-Джок» массажёры идут в комплекте с эластичными металлическими колечками, которые свободно продаются в аптеках, не требуют больших затрат, очень компактны. Вы можете использовать их с детьми дома или в дороге.

Су-Джок массажер – это мячик с шипами и два пружинных колечка. Их используют для проработки зон соответствия на пальцах, ладонях и стопах. Особую пользу массаж шариками и колечками Су-Джок приносят детям с нарушениями мелкой моторики и речевого развития, он позволяет укрепить здоровье ребенка, уравновесить психоэмоциональное состояние малыша, развить мелкую моторику рук. А игры с ними достаточно просты и занимательны.



**Пальчиковая игра с шариками
Су-Джок «Ёжик»**

В руках у детей шарик Су-Джок

**Ёжик, ёжик, хитрый ёж, На
клубочек ты похож.**

(дети катают Су-Джок между
ладонями)

На спине иголки

(дети катают шарик по большому
пальцу вперед назад)

Очень-очень колкие.

(катают шарик по указательному
пальцу)

Хоть и ростом ёжик мал,
(катают шарик по среднему пальцу)

Нам колючки показал,

(катают шарик по безымянному
пальцу)

А колючки тоже

(катают шарик по мизинцу вперед-
назад)

На ежа похожи.

(дети катают Су-Джок между
ладонями)



**Пальчиковая игра с эластичными
колечками «Колечко»**

Описание: дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец сначала правой руки, затем - левой, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

На узорное крылечко

(надеваем кольцо Су-Джок на
мизинец)

Кто-то уронил колечко.

(надеваем кольцо на безымянный
палец)

И оно с крыльца скатилось,

(надеваем кольцо Су-Джок на
средний палец)

За ступеньку закатилось.

(надеваем кольцо на указательный
палец)

Дети смотрят там и тут,

(надеваем кольцо Су-Джок на
большой палец)

Но колечка не найдут.

(прячут колечко между ладоней)

