

# Пальчиковые игры с массажным мячиком «Су-Джок» и колечком



Выполнила Помкина А.С

- «Су-Джок»- это словосочетание переводится с корейского как «кисть и стопа». Согласно учению восточных целителей, активные точки, расположенные на пальцах, отвечают за правильное функционирование различных внутренних органов и тесно связаны с эмоциональной и волевой сферой. Разработанного южнокорейским профессором Пак Чже Ву.
- Небольшое воздействие мячиком «Су-Джок» и колечком на точки находящиеся на кисти рук, способны решить самый широкий комплекс проблем, а также активизировать работу коры головного мозга, повысить иммунитет, снизить стресс, да и в целом укрепить здоровье ребенка.



- Массажер су-джок — это шар, состоящий из двух половинок. Сам шар достаточно колючий, открывается на две половинки и в нем прячутся два массажных кольца, которые предназначены, чтобы надевать их на пальчики, тем самым их массировать.



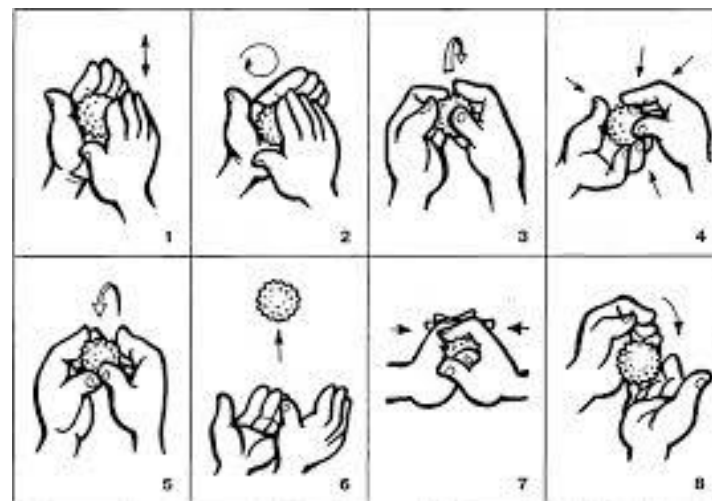
# Достоинствами Су-Джок терапии являются:

- безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно;
- универсальность – могут использовать педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях;
- высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект;
- доступность – для получения результата необходимо проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков, которые свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.



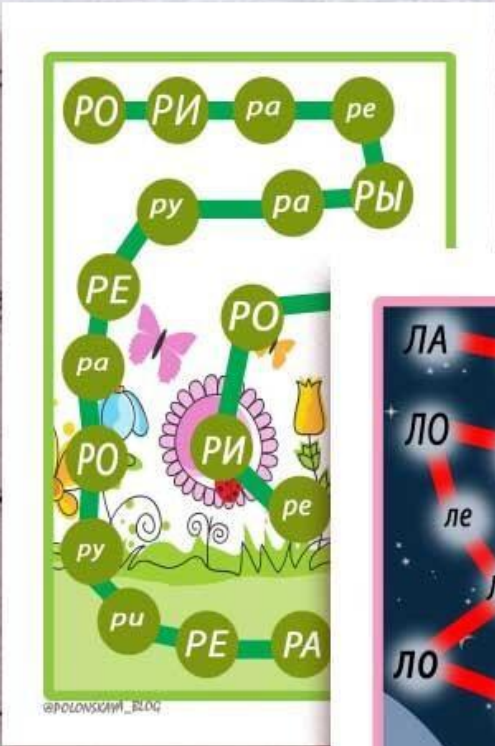
- Рассмотрим некоторые формы работы с детьми при нормализации мышечного тонуса и стимуляции речевых областей в коре головного мозга, совершенствовании навыков пространственной ориентации.
- Массаж Су – джок шарами. /дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

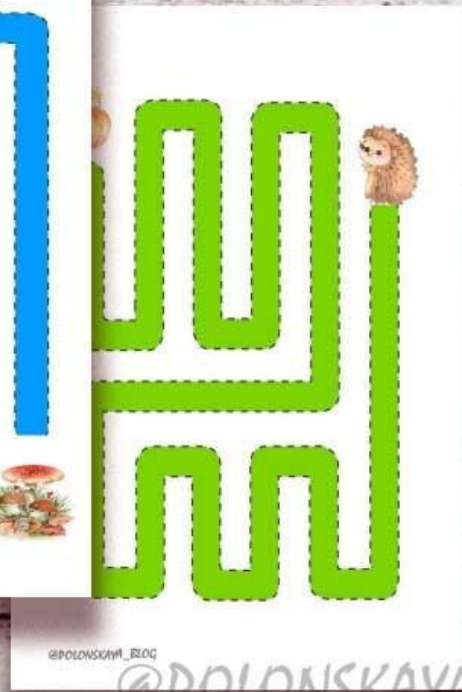
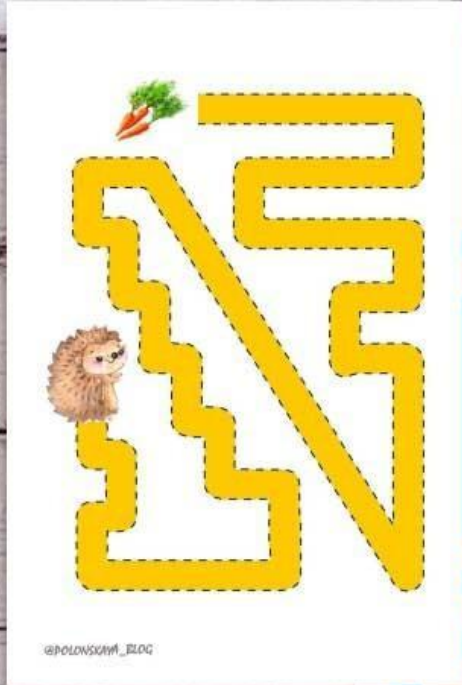
Я мячом круги катаю,  
 Взад - вперед его гоняю.  
 Им поглажу я ладошку.  
 Будто я сметаю крошку,  
 И сожму его немножко,  
 Как сжимает лапу кошка,  
 Каждым пальцем мяч прижму,  
 И другой рукой начну.



- Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/
- 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.







@POLONSKAYA\_BLOG





- Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления и самосовершенствования путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами. Сочетание таких упражнений, как пальчиковая гимнастика, самомассаж с элементами су-джок терапии позволяет значительно улучшить состояние мелкой моторики, а, следовательно, повысить качество творческих работ.