

Су-Джок терапия



Неоспоримыми достоинствами Су – Джок терапии являются:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.
- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.
- Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Простота применения – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су – Джок шариков и колец (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

Противопоказания: массаж и самомассаж при лихорадке, воспалительных процессах, повышенной температуре тела, болезнях крови, гнойных процессах любого происхождения.



Рекомендации родителям:

- Перед тем, как проводить с детьми или одним ребенком массаж, необходимо познакомить ребёнка с названием частей ладони и пальцев.
- Следить, чтобы при выполнении упражнений для рук, пальцы обеих рук находились всегда в сомкнутом состоянии, плечи не поднимались.
- Желательно, чтобы на детях (ребёнке) была одежда с коротким рукавом. Если такой возможности нет, то детям нужно закатать рукава.
- Когда взрослый показывает упражнения для рук необходимо снять с запястья часы и кольца с пальцев.
- Упражнения показывать в среднем темпе, акцентируя внимание детей (ребенка) на некоторые нюансы при их выполнении.
- Упражнения рекомендуется проводить с детьми, начиная с 3-х летнего возраста.
- Перекачивайте «Массажный Шарик» между ладонями или массируйте стопы по 10-15 минут 2 раза в день.
- Кольцевая пружина одевается на палец и интенсивно прокатывается до стойкого покраснения массируемого пальца.

Внимание!!! Кожа, которая массируется, не должна иметь папиллом, бородавок, пигментных пятен и других образований. Не оставляйте кольцо на пальце неподвижным.

Су - Джок в переводе с корейского:
«Су» - кисть «Джок» - стопа



На кистях и стопах располагаются системы высокоактивных точек соответствия всем органам и участкам тела.

Воздействуя на них, мы можем регулировать функционирование внутренних органов.

Как показывает практический опыт применения **Су-Джок** терапии, она активизирует развитие речи ребенка, оказывает стимулирующее воздействие на речевые области в коре головного мозга, способствует коррекции произношения (автоматизации звука), развитию лексико-грамматических категорий, совершенствованию навыков пространственной ориентации.

Кроме того, систематический массаж и разнообразные игры с шариками и кольцами **Су-Джок** позволяют:

- нормализовать мышечный тонус (что особенно важно для детей с различными двигательными расстройствами, детским церебральным параличом, минимальной мозговой дисфункцией);

- активизировать межполушарное взаимодействие, синхронизировать работу обоих полушарий мозга;
- стимулировать речевые области в коре головного мозга;
- повысить энергетический уровень ребенка, развить тактильную чувствительность;
- развить познавательную и эмоционально-волевую сферы ребенка.

Приемы **Су – Джок** терапии: **Массаж специальным шариком.**

На ладони находится множество биологически активных точек. Эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладонками, дети активизируют работу этих точек. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

Пример:

- Ёжик маленький замерз и в клубок свернулся. (крепко сжать шарик ладонью)
- Солнце Ёжика согрело, Ёжик развернулся. (открыть ладонь и показать шарик)



И следующий прием это: **Массаж эластичным кольцом**, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж, до его покраснения и появления ощущения тепла.



Пример: (ребенок поочередно надевает массажные кольца на каждый палец)
Раз – два – три – четыре – пять,
(разгибает 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.