

## Массаж рук шариками Су-Джок

Одной из разновидностей здоровьесберегающих технологий, классифицируемой как *технология обучения здоровому образу жизни*, является Су-Джок терапия или самомассаж шариками Су-Джок. Шарик Су-Джок состоит из пластикового корпуса с массажными «коллочками». Внутри него находятся два эластичных кольца, похожие на упругую, скрученную в ободок пружинку, которые хорошо прорабатывают массажные точки на пальцах. Также в процессе самомассажа дети тренируют пространственное ориентирование и ориентирование на собственном теле. Массаж шариками Су-Джок сопровождается проговариванием веселых стихотворений и очень нравится детям. Добавлю, что массажёр был изобретён в 1987 г. корейским профессором Пак Чжэ Ву, который предложил новую методику лечения и снятия боли под названием «Су-джок», что переводится как «кисть-ступня».

Рекомендую родителям использовать шарики Су-Джок для игр с детьми дома. Игры с шариками Су-Джок - это массаж пальцев рук, тренировка которых является мощным тонизирующим фактором для коры больших полушарий, повышающим её функциональное состояние.

Приведу пример нескольких игровых упражнений:

### **«Черепашка» (с шариком)**

**Описание:** *упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

*Шла большая черепаха (дети катают Су-Джок между ладоней)*

*И кусала всех от страха,*

*Кусь, кусь, кусь, кусь, (Су-Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «щепоткой»). Надавливают ритмично на Су Джок, перекладывая из руки в руку).*

*Никого я не боюсь. (дети катают Су-Джок между ладоней).*

### **«Мой шарик»**

**Описание:** *Движения шарика выполняются в соответствии с текстом.*

*Шариком 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.*

### **«Мальчик-пальчик». (с массажными кольцами)**

**Описание:** *упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.*

*- Мальчик-пальчик,*

- Где ты был? *(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)*  
-С этим братцем в лес ходил, *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)*  
-С этим братцем щи варил, *(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)*  
-С этим братцем кашу ел, *(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)*  
-С этим братцем песни пел. *(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец).*

### **«Вышли пальчики гулять»**

**Описание:** *Дети поочередно прокатывают массажные кольца по каждому пальцу, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики*

Раз – два – три – четыре – пять, *(разгибать пальцы по одному)*

Вышли пальчики гулять,

Этот пальчик самый сильный,

самый толстый и большой. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик для того,

чтоб показывать его. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик самый длинный

и стоит он в середине. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

Этот пальчик безымянный,

он избалованный самый. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

А мизинчик, хоть и мал,

очень ловок и удал. *(прокатывать кольцо по пальцу)*

### **«Ежик»**

**Описание:** *Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука Ж.*

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?