

Су- Джок

как часть современной
здоровьесберегающей
технологии в работе с детьми!

Подготовила

Воспитатель МБДОУ № 58

Изместьева Татьяна Александровна



южно-корейский профессор Пак Чжэ Ву
создатель метода Су-Джюк



Методы Су-Джок

Основным методом Су-Джок – это массаж.
Метод который основан на активные точки
кистей и стопы.

Су Джок переводится с корейского
так

«су» — означает кисть,
а «ДЖОК» — стопа.



Достоинства метода Су - Джок

- ▶ 1. Доступность
- ▶ 2. Простота
- ▶ 3. Абсолютная безопасность применения
- ▶ 4. Высокая эффективность

Приёмы Су-Джок

Массаж
шариком -
«ежиком»



Массаж
кольцом



Ручной
массаж
кистей и
пальцев
рук



Массаж
стоп



ПРИЁМЫ СУ –ДЖОК МАССАЖА

- ✦ круговые движения шарика между ладонями
- ✦ перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони
- ✦ вращение шарика кончиками пальцев,
- ✦ сжимание шарика между ладонями,
- ✦ сжимание и передача из руки в руку,
- ✦ подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями



Составление цветowych комбинаций из шариков разного цвета

По инструкции ребёнок собирает жёлто-зелёный шарик, красно-синий, красно-жёлтый.



Научился сам – научи другого!

Использование Су - Джок массажёра возможно в любом месте и в любую свободную минутку. Это интересно не только детям, но и взрослым.



Вывод

Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком – ежиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет, а также способствует развитию мелкой моторики пальцев рук, тем самым, активизируя и развивая речь детей.

