

Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины и последние достижения европейской медицины.

Первые публикации о методе Су-Джок в международной печати появились в 1986 г. С этого времени Су-Джок терапия широко распространилась по всему миру

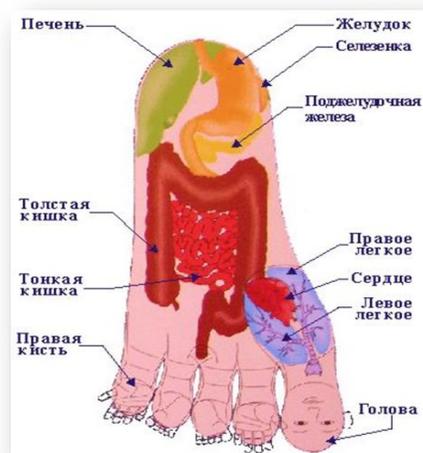
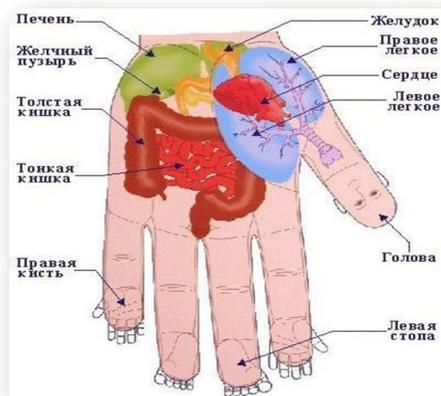
Су – кисть, Джок – стопа (в переводе с корейского языка)

В основе лежит система соответствия «Так ведь кисти рук и стоп ног – это самое что ни есть зеркальное отображение всего организма человека»

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующий этой точке орган человека. Точки на кистях и стопах располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма

#### Например:

мизинец – сердце,  
безымянный – печень,  
средний – кишечник,  
указательный – желудок,  
большой палец – голова.



#### Главные достоинства

- Высокая эффективность;
- Абсолютная безопасность;
- Универсальность метода;
- Доступность для каждого;
- Простота применения;

#### Формы работы

- ❑ Диагностика и стимуляция точек соответствия;
- ❑ Профилактический ручной массаж;
- ❑ Использование Су-Джок массажёров;
- ❑ Терапия с помощью семян, жгутотерапия, цветотерапия;

- ❑ Обыгрывание сюжетов, знакомство со строением организма человека.

#### Вариативное использование

- Пальчиковая гимнастика;
- Упражнения по коррекции звукопроизношения;
- Формирование лексико-грамматических категорий;
- Совершенствование навыков пространственной ориентации;
- Развитие памяти, внимания.
- **СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ** — это эффективный метод профилактики и лечения болезней.

#### Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:

**1. Массаж Су – Джок шарами** (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом)

Этот шарик непростой, -(любую шариком на левой ладонке)

Он колючий, вот какой. -(накрываем правой ладонью)

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем -(катаем шарик вертикально)

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, -(катаем шарик в центре ладонки)

Сильней на шарик нажимаем.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,  
В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.  
(Выполняем движения в соответствии с  
текстом)

Мы положим шар на стол  
И посмотрим на ладошки,  
И похлопаем немножко,  
Потрясём свои ладошки.

#### «Шарик»

Шарик	я	открыть	хочу.	
Правой	я	рукой	кручу.	
Шарик	я	открыть	хочу.	
Левой	я	рукой	кручу.	
Крутить	правой	рукой	правую	половинку
шарика,	левой	рукой	левую	половинку
шарика.				

**2.Массаж пальцев эластичным кольцом.** (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

#### «Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.  
И по пальчику качу.  
Здоровья пальчику желаю,  
Ловким быть его учу.

**3.Рассказывание сказок с использованием шарика**

#### СКАЗКА «ЁЖИК»

Жил был ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий (обхватываем ладонью правой, затем левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять (катаем по кругу на ладони). Пришёл на полянку, увидел короткую

тропинку и побежал по ней (катаем от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем между ладонями по кругу), заметил речку, побежал по её бережку (катаем по безымянному пальцу), снова вернулся на полянку (между ладонями), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (катаем по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему).

Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (движение по кругу на ладони), увидел деревце и оббежал вокруг него (катаем вокруг большого пальчика, поднимая его). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза. Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочередно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (на большой палец), заметил цветочек и понюхал его (на указательный), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (на средний), приметил ягоду и сорвал её (на безымянный), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (на мизинчик). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (закрываем шарик, катаем между ладонями).



**Су-джок терапия как один из методов работы с детьми с ОВЗ**

Систематизировала:  
учитель-дефектолог  
Говорова В.Н.

Барнаул 2021

