

СУ - ДЖОК ТЕРАПИЯ

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев»
В.А. Сухомлинский

Всем вам знакомы вот такие весёлые шарики - их можно купить в любой аптеке.



Что такое Су- Джок? Это в первую очередь самомассаж.

Су - кисть , Джок - стопа. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Данный вид массажа не только полезен, но и очень интересен детям.

Прокатывая шарик между ладонками, ребёнок массирует мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» эластичное кольцо, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж до появления ощущения тепла. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за работу головного мозга человека.

Эту работу можно проводить в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Дети катают между ладоней шарики (они наощупь колкие), а колечки поочередно примеряют на пальчики .

