**ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  И  ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ МЕТОДИКА**

 **СУ - ДЖОК**

Методика СУ ДЖОК является простой и безопасной природной системой оздоровления.

Наши кисти и стопы предназначены для естественной стимуляции зон и точек соответствия всех органов и систем.

Наиболее быстрый и длительный оздоровительный эффект наблюдается у детей.

Основная цель комплекса: научить ребёнка любить и беречь своё тело, заботиться о нём.

Основная задача комплекса. Укрепить и активизировать защитные силы организма, иммунную систему.

Обучение комплексу проводится в три этапа.

**I ЭТАП обучения**.

Осваивается в течение 5 дней.

Все упражнения комплекса выполняются в исходном положении сидя.

**1    упражнение.**

«Согреем свои ладошки до ощущения сильного жара». (Интенсивное растирание ладонных поверхностей кистей друг о друга).

Упражнение стимулирует работу всех органов и систем организма.

Выполняется не менее 2 раз в день.

**2    упражнение.**

«Согреем свои ножки (стопы) до ощущения сильного жара».  (Интенсивное растирание ладонями подошвенной поверхности стоп).

Наиболее интенсивная стимуляция работы всех органов и систем.

Выполняется не менее 1 раза в день.

**3 упражнение.**

«Давайте нарисуем на большом пальце лицо человечка». А теперь побарабаним кончиками больших пальцев по столу, затем сильно разотрём кончики больших пальцев.

Упражнение стимулирует развитие головного мозга и интеллекта.

Выполняется не менее 2 раз в день.

**4  упражнение.**

На больших пальцах ножек также можно нарисовать лицо человечка, а можно просто побарабанить кончиками больших пальцев стоп по полу. (Сидя на стуле, барабаним под стулом). Затем интенсивно растереть кончики больших пальцев ног.

Это упражнение более эффективно стимулирует развитие головного мозга, интеллекта, все виды памяти.

Выполняется не менее 2 раз в день.

**II  ЭТАП обучения.**

Осваивается в последующие 5 дней.

В комплекс к первым четырём упражнениям включаем новые упражнения.

**5  упражнение.**

«Разотрем ладошкой правой руки верхнюю (тыльную поверхность) левой ладошки». Акцент на растирание середины каждого пальчика (зона соответствия позвоночнику). Затем «Разотрём ладошкой левой руки верхнюю (тыльную) поверхность правой ладошки».

Более интенсивно и длительно растираем середину больших пальцев и их продолжения до лучезапястного сустава.

Упражнение способствует формированию правильной осанки, стимулирует кровообращение и обменные процессы всех отделов позвоночника.

Выполняется не менее одного раза в день.

**6  упражнение.**

Те же массажные движения на тыльной поверхности ног. (Растирание производим ладошкой противоположной руки).

**III  ЭТАП обучения.**

Осваивается в последующие 5 дней.

В комплекс к первым шести упражнениям включаем новые упражнения.

**7  упражнение.**

Выполняется с помощью специального массажного шарика.

Массируем все зоны и точки соответствия на ладонных поверхностях кистей. (Акцентируя работу на области соответствия головы, шеи и легких).

Данное воздействие стимулирует иммунную систему, в частности активизирует иммунитет системы дыхания.

Выполняется не менее 1 раза в день.

**8   упражнение.**

Те же приёмы выполняются на подошвенной поверхности стоп.

Любые воздействия на стопе значительно эффективнее,  чем на кисти.

Выполняется не менее 1 раза в день.

**9  упражнение.**

Выполняется с помощью специального массажного колечка.
Не спеша, массируем каждый пальчик кистей и стоп.

Выполняется не менее 2 раз в день.

Внимание! Массажное кольцо нельзя неподвижно и долго оставлять на пальце. Во избежание пережатия тканей.

Перед применением массажных приёмов методики СУ ДЖОК необходимо осмотреть состояние и целостность кожных покровов кистей и стоп каждого ребёнка, во избежание травмирования или распространения любого воспаления.