

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №508

*Консультация для родителей*  
*«Пальчиковая гимнастика с использованием су-джок мячиков»*

**Учитель-логопед**  
**Светлана Валерьевна Вараксина**

г. Екатеринбург  
2022г

## **«Пальчиковая гимнастика с использованием су-джок мячииков»**

### **1.. Массаж Су - Джок шарами., дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом**

Я мячом 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.

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

Раз - два - три - четыре - пять, /разгибать пальцы по одному/  
Вышли пальцы погулять,  
Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.  
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.  
Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.  
Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.  
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

### **3. Использование Су - Джок шаров при автоматизации звуков. /ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука Ш/**

#### **На правой руке:**

Этот малыш-Илюша, (на большой палец)  
Этот малыш-Ванюша, (указательный)  
Этот малыш-Алеша, (средний)  
Этот малыш-Антоша, (безымянный)  
А меньшего малыша зовут Мишуткою друзья. (мизинец)

#### **На левой руке:**

Эта малышка-Танюша, (на большой палец)  
Эта малышка-Ксюша, (указательный)  
Эта малышка-Маша, (средний)  
Эта малышка-Даша, (безымянный)  
А меньшую зовут Наташа. (мизинец)

### **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  
Приемы Су Джок терапии, используемые в работе с детьми с нарушениями речи:

### **1. Массаж массажным шариком Су Джок.**

На ладони находится множество биологически активных точек, поэтому эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком с шипами. Прокатывая шарик между ладонками, дети массируют мышцы рук.

Примеры упражнений:

«Дорожка»

Шарик положить между ладонями, пальцы прижать друг к другу. Делать массажные движения, катая шарик вперед-назад.

«Шарик»

Шарик положить между ладонями, пальцы прижать друг к другу. Делать круговые движения, катая шарик по ладоням.

«Клубок»

Держать шарик подушечками пальцев, делать вращательные движения вперед или назад.

«Кнопочки»

Держать шарик подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч (4—6 раз).

«Прятки»

Зажать шарик в одном кулаке, затем в другом.

Массажные шарики можно использовать в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения.

#### ***Автоматизация звуков в чистоговорках:***

Са – са – са – длинная коса. *(Катить шарик между ладонями вперед-назад).*

Ши – ши – ши – новые карандаши. *(Катить шарик по каждому пальцу).*

Ша – ша – ша – я катаю малыша. *(Катить шарик между ладонями вперед-назад).*

Ил - ил – ил – дятел дерево долбил. *(Держать шарик подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч).*

Ры – ры – ры – катаемся с горы. *(Вращать шарик подушечками пальцев вперед).*

Ра – ра – ра – высокая гора. *(Катить шарик круговыми движениями по ладоням).*

Ру – ру – ру – листья соберу. *(Нажать шариком на каждый палец).*

Ру – ру – ру – скачет кенгуру. *(Прыгать по ладошке шаром).*

Ры – ры – ры – в руках у нас шары. *(Зажать шарик в одном кулаке, затем в другом).*

#### ***Автоматизация звуков в стихах:***

\*\*\*

Варит сам самовар, *(Катить шарик круговыми движениями по ладоням в одну сторону).*

Катит сам самокат, *(Катить шарик между ладонями вперед-назад).*

Ходит сам самоход, *(Катить шарик между ладонями вперед-назад).*

Сам летает самолёт. *(Подкинуть шарик двумя руками вверх и поймать его).*

\*\*\*

Сани, сани едут сами! *(Вращать шарик подушечками пальцев вперед).*

Через горы и леса *(Катить шарик между ладонями вперед-назад).*

Едут сани – чудеса! *(Вращать шарик подушечками пальцев назад).*

\*\*\*

На дворе горка, *(Катить шарик круговыми движениями по ладоням в одну сторону).*

Под горкой норка. *(Катить шарик круговыми движениями по ладоням в другую сторону).*

В этой норке крот *(Зажать шарик в одном кулаке),*

Норку стережет *(Зажать шарик в другом кулаке).*

\*\*\*

По дорожке шла матрешка, *(Катить шарик между ладонями вперед-назад).*

Шла матрешка не спеша. *(Катить шарик между ладонями вперед-назад).*

Шишечку нашла матрешка... *(Вращать шарик подушечками пальцев вперед).*

Очень шишка хороша! *(Переключать шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп).*

\*\*\*

Лягушка – попрыгушка, *(Прыгать по ладошке шаром).*

Глазки на макушке. *(Переключать шарик из одной ладони в другую)*

Прячьтесь от лягушки *(Зажать шарик в одном кулаке)*

Комары и мушки! *(Зажать шарик в другом кулаке).*

## **2. Массаж эластичным кольцом.**

Массаж эластичным кольцом помогает стимулировать работу внутренних органов. Поскольку все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, то эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день. Можно использовать речевой материал по лексическим темам, например:

### **«Игрушки»**

У Павлуши есть игрушки:

Вот веселая лягушка. *(Надеть массажное кольцо на большой палец).*

Вот железная машина. *(Надеть массажное кольцо на указательный палец).*

Это мяч. Он из резины. *(Надеть массажное кольцо на средний палец).*

Разноцветная матрешка *(Надеть массажное кольцо на безымянный палец).*

И с хвостом пушистым кошка. *(Надеть массажное кольцо на мизинец).*

### **«Овощи»**

Собираем мы в лукошко

И морковку, и картошку.

Огурцы, фасоль, горох

– Урожай у нас не плох.

*(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение).*

### **«Домашние животные»**

Здравствуй, котенок! *(Надеть массажное кольцо на большой палец).*

Здравствуй, козленок! *(указательный палец).*

Здравствуй, теленок! *(средний палец).*

Здравствуй, ягненок! *(безымянный палец).*

Здравствуй, веселый, смешной  
поросенок! (*мизинец*).

**Автоматизация звуков в стихах:**

\*\*\*

В Мишиной машине –  
Батюшка и матушка,  
Дедушка и бабушка,  
Аленушка и Машенька,  
Антошка, кошка и мишка.

(*Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, проговаривая стихотворение*).

\*\*\*

У Жени в багаже флажок,  
Джем, пижама, утюжок,  
Жаба, уж и ножик,  
Жилет, жетон и... ежик.

(*Ребенок поочередно надевает массажное кольцо на каждый палец, проговаривая стихотворение*).

### **3. Массаж массажным мячиком.**

Массировать этим мячиком можно руки, ноги, спину и даже голову. Благодаря «колючей» поверхности такого мячика происходит воздействие на кожу, мышцы и нервные окончания, таким образом стимулируя различные точки на теле ребенка. Мячики бывают резиновые, силиконовые, с колючками или пупырышками, с разным диаметром и разной твердостью.

Упражнения с массажным мячиком:

1. Взять в руки мяч и покатавать его вперед и назад по ладошке.
2. Покатавать мячик круговыми движениями по ладошке, в одну и в другую сторону.
3. Катать мячик по столу с разной силой надавливания (слабо - сильно).
4. Катать мячик по внешней стороне руки до локтя и обратно. Затем на другой руке.
5. Сжимать и разжимать мячик в одной руке, затем в другой.
6. Подбрасывать в воздух мячик и ловить его.
7. Зажать мячик между ладонями, пальцы сцепить в "замок", локти направить в стороны. Надавить ладонями на мяч (4—6 раз).

Для разнообразия занятий можно использовать такой массаж с грецким орехом в скорлупе, каштаном, еловой шишкой, желудем, круглой расческой.

При выполнении массажа можно использовать речевой материал в соответствии с текстом, например:

Пустим ежика на стол, (*Катать мячик по столу правой рукой*).

Ручкой ежика прижмем, (*Сильно ладошкой надавить на мячик*).

И немножко покатаем... (*Катать мячик по столу*).

Потом ручку поменяем. (*Катать мячик по столу левой рукой*).

\*\*\*

У меня колючий мяч (*Катать мяч между ладонями вперед-назад*).

Прыгать может, как циркач. (*Прыгать по ладошке мячиком*).

Буду с ним сейчас играть, (*Покатавать мячик круговыми движениями по ладошке в*

одну сторону).

Свои ручки разминать. (*Покатать мячик круговыми движениями по ладошке в другую сторону*).

В руку правую возьму (*Взять мяч в правую руку*)

Пальцами сжимать начну, (*Сжимать и разжимать мячик в руке*)

В руку левую возьму (*Взять мяч в левую руку*)

Крепко пальцами сожму. (*Сжимать и разжимать мячик в руке*).

**Автоматизация звуков в чистоговорках:**

Ач – ач – ач – я катаю мяч. (*Катать мяч между ладонями вперед-назад*).

Ач – ач – ач – вот колючий мяч. (*Сжимать и разжимать мячик в руке*).

Ач – ач – ач – я кидаю мяч. (*Подбрасывать в воздух мячик и ловить его*).

Уч – уч – уч – мячик мой колюч. (*Нажать мячиком на каждый палец*).

Ча – ча – ча – у Тани нет мяча. (*Зажать мячик между ладонями, пальцы сцепить в "замок", локти направить в стороны. Надавить ладонями на мяч несколько раз*).

Чу – чу – чу – мячик я качу. (*Катать мяч между ладонями вперед-назад*).

Чи – чи – чи – у солнышка лучи. (*Катать мяч по каждому пальцу*).

#### **4. Ручной массаж кистей и пальцев рук.**

Массаж пальцев и ногтевых пластин кистей очень полезен и эффективен. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Упражнение «Точилка»

Мы точили карандаш,

Мы вертели карандаш.

Мы точилку раскрутили,

Острый кончик получили.

(*Сжать одну руку в кулачок, вставить в него поочередно по одному пальцу другой руки и прокручивать влево-вправо каждый пальчик по 2 раза*).

#### **5. Массаж стоп.**

Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами, массажным мячиком и т.д.

Правила выполнения массажа с использованием массажных шариков:

1. Воздействие должно быть приятным и не вызывать негативной реакции у ребенка.
2. Массаж проводить до появления слегка розового цвета кожи и ощущения тепла.
3. Проводить массаж, если ребенок хорошо себя чувствует, у него нет температуры, сыпи и других проявлений кожных или инфекционных заболеваний.
4. Не оставлять надолго эластичное кольцо на пальцах в одном положении, чтобы не нарушить кровоснабжение.
5. Избегать интенсивных движений, чтобы не травмировать нежную кожу ребенка.

Достоинствами Су Джок терапии являются:

1. Высокая эффективность. При правильном применении наступает выраженный

эффект.

2. Абсолютная безопасность. Су Джок терапия совершенно безвредна, не имеет побочных эффектов и осложнений. Неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

3. Универсальность. Су Джок терапию могут использовать специалисты, воспитатели в своей работе и родители в домашних условиях.

4. Простота применения. Су Джок шарiki, массажные колечки свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат.

В результате использования Су Джок терапии:

- осуществляется благоприятное воздействие на весь организм;
- стимулируются речевые зоны коры головного мозга;
- развивается координация движений и мелкая моторика;
- развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы, необходимые для становления полноценной учебной деятельности.

Вариативность использования в логопедической практике разнообразных методов и приемов развития ручного праксиса и стимуляция систем соответствия речевых зон по Су Джок позволяет сократить сроки и повысить качество коррекционной работы.

### **1. Артикуляционная гимнастика.**

1. « Заборчик-трубочка».

3. «Окошко»

4. «Качели».

5. «Блинчик-иглочка».

6. «Лошадка».

2. *Изолированное произнесение звука «С».*

*Повторение артикуляции звука «С» (губы в улыбке, зубы слегка сомкнуты, кончик языка упирается в нижние зубы). Изолированное произношение звука «С».*

### **3. Чистоговорки на звук «С». (компьютерная логоигра).**

#### **3. Автоматизация звука «С» в словах.**

*Ну а теперь можем отправляться в гости.*

*Игра «Отбери картинки со звуком «С»на чем можно поехать в гости.*

*(Самолет, санки, самокат, автобус, сапоги-скороходы, ковер-самолет...).*

*Как вы думаете, какой вид транспорта нам больше всего подойдет, чтобы попасть к бабушке Софье? (автобус).*

*Закройте глаза и мы поехали. Нам светит солнце. Автобус проезжает мимо леса, поют птицы. Открывайте глаза. Мы приехали. Кто нас встречает? (Бабушка Софья).*

*Мы проголодались, и бабушка Софья приготовила нам обед.*

*Она нас ждала и уже накрыт стол. Чем накрыт стол? (Стол покрыт скатертью, выкладываются картинки с изображением пищи, предметов сервировки, фруктов, в названии которой есть звук «С»).*

*«Что нам приготовила бабушка на обед?»*

*Какую холодную закуску она нам приготовила? (Салат).*

*Что на первое? (Суп).*

*На второе из сардельки.*

*На третье? (Сок). Сок из слив-сливовый, сок из абрикосов- абрикосовый.*

*А сейчас бабушка Софья проведет с вами игру:*

*Игра «Какая посуда нужна для чая? »*

*(Самовар, салфетки, сахарница, ложка, чайная чашка, блюдце). Дети накрывают стол, а затем называют посуду со звуком «С».*

*Что подают к чаю? (сахар, сушки, сухарики, кекс). Что мы скажем хозяйке за угощение? (Спасибо).*

#### **4. Пальчиковая гимнастика с использованием шариков Су-джок.**

*Бабушка Софья предлагает сделать гимнастику для пальчиков.*

*(Раз, два, три, четыре, и пять*

*вышли пальчики гулять. (катают шарик между ладонями).*

*Этот пальчик в лес пошел, (Массаж пальчиков).*

*этот пальчик гриб нашел*

*Этот пальчик чистил стол.*

*Этот добр, а этот зол.*

#### **5. Индивидуальная работа.**

*Игра «4 -лишний». Классификация предметов*

#### **III. Итог занятия.**

*Игра «Найди пару».*

*Образование уменьшительно-ласкательных существительных .*

*Работа с карточками. Развитие координации движений.*

*Бабушка Софья приготовила вам угощение.*

*Отгадайте загадку.*

*Маленькая, кругленькая, дырочка внутри.*

*В руку ты её возьми, в дырку посмотри.*

*Ею я люблю хрустеть,*

*В дырочку смотреть.*

*Вовсе это не ватрушка,*

*А простая к чаю -- .....*

#### **Сказка «Ежик на прогулке»**

*Упражнения с шариком массажером Су - Джок с использованием компьютерной презентации*

**Цели:** *воздействовать на биологически активные точки по системе Су - Джок, стимулировать речевые зоны коры головного мозга.*

**Оборудование:** *Су - Джок шарик - массажер.*

*Жил да был ежик в лесу, в своем домике - норке (зажать шарик в ладошке).*

*Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.*

*Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик), катился - катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать и прыгать по полянке (зажимать шарик между ладошками)*

Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох). Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться), и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь, то на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики).

Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много ... как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика уколоть шипом шарика) и довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик шариком массажером Су - Джок:

### **Разминка с шариком су-джок.**

1.. Берём 2 массажные шарика и проводим ими по ладоням ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

Потом ребёнок гладит их ладошками со словами:

Я хочу тебя погладить,

Я хочу с тобой поладить.

. 2. На поляне, на лужайке /катать шарик между ладонями/

Целый день скакали зайки. /прыгать по ладошке шаром/

И катались по траве, /катать вперед - назад/

От хвоста и к голове.

Долго зайцы так скакали, /прыгать по ладошке шаром/

Но напрыгались, устали. /положить шарик на ладошку/

Мимо змеи проползали, /вести по ладошке/

«С добрым утром!» - им сказали.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. /гладить шаром каждый палец/

3. Шла медведица спросонок, /шагать шариком по руке/

А за нею - медвежонок. /шагать тихо шариком по руке/

А потом пришли детишки, /шагать шариком по руке/

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать /нажимать шариком на каждый палец/

И в тетрадочках писать.

### **Игровые упражнения для мелкой моторики «ёжика» Су-джок:**

#### **Лошадки.**

Вот помощники мои

Вот помощники мои. (показать пальцы)

Их, как хочешь поверни.

По дорожке белой, гладкой

Скачут пальцы, как лошадки. (шариком провести по руке, до локтя)

Чок, чок, чок,  
Чок, чок, чок -  
Скачет резвый табунок. (повторить с другой рукой)  
На лужок  
На лужок пришли зайчата ,  
Медвежата, барсучата,  
Лягушата и енот.(поочередно надеваем кольцо на каждый палец)  
На зеленый ты лужок  
Приходи и ты, дружок!(катаем шарик по ладошке)

### **Капустка.**

Мы капустку рубим, рубим, (ребром ладони стучим по шарик)  
Мы капустку солим, солим, (подушечками пальцев трогаем шарик)  
Мы капустку трем, трем (потираем ладошками о шарик)  
Мы капустку ждем, ждем. (сжимаем шарик в кулачке)

### **Рыбки.**

Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде, (перекидывать шарик из руки в руку)  
То сожмутся, разожмутся,  
То зароятся в песке, (сжимать, разжимать шарик в кулачке)

### **Игрушки.**

На большом диване в ряд  
Куклы Катины сидят:  
Два медведя, Буратино,  
И веселый Чиполлино,  
И котенок, и слоненок. (поочередно катаем шарик Су Джок к каждому  
Раз, два, три, четыре, пять. пальчику, начиная с большого)  
Помогаем нашей Кате  
Мы игрушки сосчитать.  
Вот все пальчики мои  
Вот все пальчики мои  
Их, как хочешь, поверни-  
И вот этак, и вот так,  
Не обидятся никак.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Не сидится им опять. Постучали, (постучать пальцами о шарик)  
Повертели (повертели шарик на ладошке)  
И работать захотели.  
Дали ручкам отдохнуть,  
А теперь обратно в путь.

### **Заключение**

*Использование специальных комплексов разнообразных игр и упражнений наиболее способствует активизации речевой деятельности. Их можно рекомендовать для использования логопедам, педагогам и родителям.*

**Таким образом, Су - Джок терапия** - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами, использование которых в сочетании с упражнениями по коррекции звукопроизношения и развитию лексико-грамматических категорий способствует повышению физической и умственной работоспособности детей, создает функциональную базу для сравнительно быстрого перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной целенаправленной речевой работы с ребенком, оказывая стимулирующее влияние на развитие речи.

Сочетание таких упражнений, как **пальчиковая гимнастика, самомассаж с упражнениями по коррекции звукопроизношения и формированию лексико-грамматических категорий**, позволяет значительно повысить эффективность коррекционно-логопедической деятельности в условиях детского сада, оптимизировать выполнение речевых упражнений в домашних условиях. Следовательно, использование Су - Джок терапии способствует коррекции речевых нарушений у детей.

### **Приложения**

#### **№ 1. Пальчиковая игра «Черепаша»**

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

**Шла большая черепаха**

**И кусала всех от страха,**

**(дети катают Су Джок между ладоней)**

**Кусь, кусь, кусь, кусь,**

(Су Джок между большим пальцем и остальными, которые ребенок держит «шепоткой». Надавливают ритмично на Су Джок, переключая из руки в руку).

**Никого я не боюсь**

(дети катают Су Джок между ладоней).

#### **№ 2. Пальчиковая игра «Ёжик»**

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

**Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.**

**(дети катают Су Джок между ладонями)**

**На спине иголки (массажные движения большого пальца)**

**очень-очень колкие. (массажные движения указательного пальца)**

**Хоть и ростом ёжик мал, (массажные движения среднего пальца)**

**нам колючки показал, (массажные движения безымянного пальца)**

**А колючки тоже (массажные движения мизинца)**

**на ежа похожи(дети катают Су Джок между ладонями).**

#### **№ 3. Пальчиковая игра «Мальчик-палец»**

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

**- Мальчик-палец, 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).**

#### **№ 4. Пальчиковая игра «Мячик»**

**Описание:** дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

**Я мячом 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.**