Мастер – класс для педагогов

«Су – джок терапия – как средство здоровьесбережения дошкольников»

Цель: обучение участников мастер – класса по применению нетрадиционной технологии Су – джок терапии, распространение педагогического опыта по применению данной здоровьесберегающей технологии.

Задачи:

1. Познакомить Су – Джок терапией, как современной нетрадиционной технологией.
2. Привлечь внимание педагогов к использованию в работе нетрадиционной техникой для развития мелкой моторики.

3. Расширить представление педагогов о методах и формах работы, помогающих активизировать биологически активные точки по системе Су-Джок.

Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования – сохранить, поддержать и обогатить здоровье детей. А особенно возрос всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам работы с детьми.

И мне бы сегодня хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с одной **нетрадиционной технологией Су Джок терапия**, она считается одной из лучших систем самооздоровления.

Что такое Су **Джок?**

В переводе с корейского языка *«Су»* - кисть, **«Джок»** - стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно оказать влияние на регулировку, лечение и функционирование внутренних органов. В частности, мизинец отвечает за сердце, безымянный палец может регулировать деятельность печени, средний палец ответственен за кишечник, указательный палец – регулятор работы желудка, большой палец влияет на функции головного мозга.

Су-Джок терапия – достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Первые публикации по данной методике появились в 1986 году. Основоположником интересного подхода к терапии стал профессор из Южной Кореи Пак Чже Ву (Park Jae Woo). Система «Су - Джок» настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребёнок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.

Таким образом, Су — Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, специальными массажными шариками. Что представляет собой этот чудо массажёр?

 Массажёр «Ёжик» или «Каштан» — это полое сферическое изделие из пластмассы с шипами на внешней поверхности. Изделие состоит из двух полусфер, которые открываются, как коробочка. Внутри полости может находиться массажёр для пальцев рук – от одного до трех пружинных колечек.

Достоинства Су - Джок терапии:

1. Высокая эффективность – при правильном применении выраженный эффект может наступить уже через несколько минут.
2. Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно. Неправильные действия не принесут никакого результата. Су-джок просто не сработает.
3. Универсальность метода - с помощью Су–Джок терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, даже самый недоступный сустав.
4. Доступность метода - могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях, то есть любой человек.

Занимаясь Су-Джок терапией в ДОУ, мы можем решить несколько задач одновременно:

1. Воздействовать на биологически активные точки организма ребенка.  
2. Стимулировать работу внутренних органов, нормализировать работу организма в целом.  
3.Развивать мелкую моторику рук.  
4. Развивать связную речь.

5.Развиать память, внимание.  
6. Повышать иммунитет.

Где можно применять Су – Джок терапию в детском саду?

( предполагаемые ответы педагогов)

* В динамических паузах.
* В физминутках.
* В пальчиковой гимнастике.
* В оздоровительной гимнастике при пробуждении.
* В игровой и познавательной деятельности:
* Использование Су - Джок шаров при автоматизации звуков.
* Использование Су - Джок шаров при совершенствовании лексико-грамматических категорий («Один - много», «Скажи наоборот»)
* Использование шариков для звукового анализа слов. ( Для характеристики звуков используются массажные шарики трех цветов: красный, синий, зеленый.)
* Использование шариков при совершенствовании навыков употребления предлогов.
* Использование шариков для слогового анализа слов.

Дети с удовольствием играют с « Ежиками Су Джок» это в первую очередь самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности в формировании ценного здорового образа жизни.

Оздоровительный массаж рук по «точкам здоровья» проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на физическое здоровье детей.

Рассмотрим некоторые приёмы работы с детьми с использованием элементов су-джок терапии:

***1.Массаж специальным шариком.*** Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

***2. Массаж эластичным кольцом.*** Все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появлении ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

***3. Ручной массаж кистей и пальцев рук.***

***4. Массаж стоп.***

Давайте познакомимся с этим массажером поближе.  
Этот кругленький дружок называется Су Джок

Яркий необычный шарик покатайте вы в руках,  
Чтобы легче стало думать, быть с моторикой в ладах.  
Покатайте по ладошкам, он откроется вот так.  
Там колечко не простое, а полезное такое.  
В гости к пальчикам заходит, всем оно подходит

Массаж специальным шариком.

1.Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперёд-назад.  
2. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая шарик по ладоням.  
3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (как будто закручиваете крышку).  
4. Держа шарик подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).  
5. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения назад (как будто открываете крышку).  
6. Подкиньте шарик двумя руками на высоту 20—30 см и поймайте его.  
7. Зажмите шарик между ладонями, пальцы сцеплены в "замок", локти направлены в стороны. Надавите ладонями на мяч (4—6 раз).  
 8. Перекладывайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

А теперь, давайте вместе со мной поиграем с шариком Су-Джок.

|  |  |
| --- | --- |
| **Посмотрите на ладошку –**  **Как зелененький лужок!**  **Побежим по ней мы быстро**  **Прибежим в страну Су Джок.** | *Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам* |
| **Голова, глаза, два века**  **Нос и губы, уши вот!**  **Покатай ты сверху, снизу,**  **Чтоб помог наш друг Су Джок.** | *Водят по большому пальчику вверх и вниз.* |
| **Руками мы захлопали**  **И пустились в пляс,**  **Раз прокатим, два прокатим,**  **Погляди - ка ты на нас!** | *Водят шариком по указательному и мизинцу.* |
| **Ножками затопали,**  **Зашагали по полу.**  **Раз, два, три,**  **Шарик покати!** | *Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам.* |
| **Детям надо полежать,**  **Детям хочется поспать**  **Ладошки наши отдохнут**  **Из страны Су Джок уйдут.** | *Водят шариком по всей ладошке.* |
| **Чтоб здоров был пальчик наш,**  **Сделаем ему массаж.**  **Посильнее разотрем,**  **И к другому перейдем!** | *Водят шариком по всем пальчикам* |
|  |  |

**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, подняв 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. Поочерёдно 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 ягодку 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. Довольный прогулкой он отправился домой *(закрываем шарик, катаем между ладонями).*

**Волшебный шарик .**

Этот шарик непростой, (*любуемся шариком на левой ладошке)*

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

Будем с шариком играть (*катаем шарик горизонтально)*

И ладошки согревать.

Раз катаем, два катаем *(катаем шарик вертикально)*

И ладошки согреваем.

Раз катаем, два катаем *(катаем шарик горизонтально)*

И ладошки согреваем.

Катаем, катаем, катаем *(катаем шарик вертикально)*

Сильней на шарик нажимаем.

Как колобок мы покатаем, *(катаем шарик в центре ладошки)*

Сильней на шарик нажимаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)*

В ручку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)*

В ручку левую возьмём,

В кулачок его сожмём.

Раз сжимаем, два сжимаем

Шарик мы не выпускаем.

*(Выполняем движения в соответствии с текстом)*

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

Мы немного отдохнём,

Заниматься мы начнём.

А сейчас я познакомлю вас с новым способом массирования «точек здоровья». Для этого понадобится эластичное массажное колечко. Надевайте колечко на пальчик левой руки, а пальчиком правой перемещайте его вверх-вниз по всей длине пальца.

Мы колечки надеваем,

Пальчики мы укрепляем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши укрепляем.

*(затем на другой руке)*

Будь здоров ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной!

Мы колечки надеваем,

Пальчики мы укрепляем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши укрепляем.

*(затем на другой руке)*

Будь здоров ты пальчик мой,

И дружи всегда со мной!

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)

**Тема « Домашние животные».**

Довольна корова своими телятами,

Овечка довольна своими ягнятами,

Кошка довольна своими котятами,

Кем же довольна свинья . поросятами !

Довольна коза своими козлятами,

*Поочередно одевают колечко на пальчики, начиная с мизинца правой руки.* А я довольна своими ребятами !

*Дети катают Су – Джок между ладонями.*

# Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

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.

Хочу поблагодарить участников мастер – класса и пожелать всем здоровья!