

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
комбинированного вида детский сад «Малышок»
муниципального района «Кызылский кожуун» Республики Тыва

Мастер-класс:

«Су-Джок терапия, как средство здоровьесбережения дошкольников»

Воспитатель: Хажики Яна Алимовна

Пгт. Каа-Хем-2022 г.

(слайд 2) **Цель мастер-класса:** обучение участников мастер - класса применению нетрадиционной методики Су-Джок терапии, освоение и последующее активное применение здоровьесберегающей технологии в практической деятельности педагога.

(слайд3) **Задачи:**

1. Сформировать представление о нетрадиционной технологии Су-Джок терапии.
2. Познакомить педагогов с приемами Су-Джок терапии в работе с детьми.
3. Расширить представление педагогов о методах и формах работы, помогающих активизировать биологически активные точки по системе Су-Джок.

Актуальность: Дошкольный период является наиболее благоприятным для формирования здорового образа жизни. Осознание ребенком своего "Я", правильное отношение к миру, окружающим людям — все это зависит от того насколько добросовестно, с любовью, грамотно воспитатель строит свою работу.

Оборудование: Су - Джок шарики – массажёры, буклеты для участников мастер-класса, папки-раскладки по теме, ноутбук, презентация.

Форма проведения: мастер-класс.

Структура мастер – класса:

1. Вступительная часть. Объявление темы и цели мастер-класса. Содержание мастер-класса в целом и его отдельных составных частей.
2. Теоретическая часть.
3. Практическая часть. Освоение приемов выполнения с Су –джок шариками.
4. Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

1. Вступительная часть.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Давайте познакомимся: я воспитатель МАДОУ д/с «Малышок» Хажики Яна Алимовна. Нашу встречу я хочу начать со следующих слов: «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»

Прежде, чем начать я бы хотела немного рассказать, почему я выбрала именно эту технологию. Уверена, вы все знакомы с этой здоровьесберегающей технологией. Но, я думаю, вам будет также познавательно и увлекательно услышать информацию из моих уст. Я узнала о существовании относительно недавно, и меня она заинтересовала своей пользой, простотой в использовании, мобильностью, в том смысле, что ее можно взять куда угодно и делать самомассаж где угодно, и для этого не нужны специальные знания.

(слайд1) Представляю вашему вниманию мастер-класс: «Су-Джок терапия как средство здоровьесбережения дошкольников». На мастер-классе я познакомлю вас с элементами здоровьесберегающей технологии и помогу раскрыть ее значение в работе по сохранению здоровья дошкольников. Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками этого мастер - класса. Перед вами 10 заповедей здоровья. Давайте узнаем, все ли соблюдают. (эксперты отвечают).

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

(слайд 7) Здоровьесберегающие технологии-система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития.

Сегодня мы с вами знаем и используем в своей работе массу данных методик. Назовите здоровьесберегающие технологии, какие вы используете в работе с детьми.

(Слайд8) Использование современных образовательных (коррекционных) технологий, соответствующих ФГОС ДО:

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Подвижные и спортивные игры Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.
- Артикуляционная гимнастика
- Гимнастика для глаз
- Физкультминутки
- Бодрящая гимнастика Корректирующая гимнастика
- Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
- Физкультурные прогулки.
- Физкультурные досуги
- Спортивные праздники
- Дыхательная гимнастика
- Пальчиковая гимнастика
- Развивающие игры
- Массажкоррекция
- Песочная терапия
- Музыкалотерапия
- Игротерапия
- Су-Джоктерапия и др.

И сегодня мне бы хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с таким методом как Су - Джок терапия, она считается одной из лучших систем самооздоровления.

2. (слайд №9) Теоретическая часть. Немного истории.

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ – это эффективный метод профилактики и лечения болезней. Су-Джок терапия был открыт всего лишь 36 год назад, первые публикации по данной методике появились в 1986 году. Основателем интересного подхода стал профессор из Южной Кореи Пак Чже Ву. Врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК. Методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста. Эффективность и простота Су — Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су — Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.

(слайд 10) Неоспоримыми достоинствами Су- Джок терапии являются:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут, а иногда и секунд.
- Абсолютная безопасность – эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее – а самой природой. В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция определённых точек приводит к излечению. А неправильное применение метода никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.
- Универсальность - Су – Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях. Доступность метода для каждого человека. Ваши руки и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете. (Су – Джок шарики свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).
- Простота применения – В Су-Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.

(слайд №11) Изучая в студенческие годы восточную медицину, профессор заметил, что кисть нашей руки очень напоминает строение человека.

И действительно, если вы рассмотрите свою кисть, то вы согласитесь: у тела имеются голова и две пары конечностей. На руке вы увидите тоже 5 выступающих частей. В результате тщательного изучения и анализа, доктор разработал новую лечебную методику, которую до этого никто не использовал. За основу профессор взял древний метод лечения – акупунктуру, по — новому изложив его, но базируя на фундаментальных её принципах. Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган.

Человеческая стопа и кисть обладает огромным количеством рецепторных полей, которые связаны с различными частями тела. При определенном заболевании на них образуются болезненные точки, связанные с заболевшим органом. Находя эти болезненные точки, можно помочь органу справиться с заболеванием, стимулируя их массажем или надавливанием.

А теперь внимание! Каким точкам, согласно теории профессора на ладони, соответствуют наши части тела?

Система соответствия (подробнее смотрите на фото):

- Голова – ногтевая фаланга большого пальца
- Части лица – вы их найдете без труда на подушечке большого пальца.
- Шея – проецируется на нижнюю фалангу большого пальца.
- Носоглотка – опуститесь ниже шеи на ладонь. Там же щитовидная и паращитовидная железы, часть легких.
- Грудная клетка вместе с легким, сердцем, трахея или костная система – они находятся на теноре ладошки, там, где возле большого пальца есть возвышение.
- Органы брюшной полости расположены на оставшейся поверхности внутренней стороны ладошки. Условно её можно поделить на три горизонтальные части:
 - В верхней вы найдете печень, желудок, желчный пузырь, селезенку, 12-перстную кишку и желчный пузырь.
 - Центральная часть соответствует тонкому и толстому кишечнику.
 - Нижняя – здесь вы найдете все органы малого таза: женские матку и придатки, предстательную железу у мужчин.
- Руки – за их состояние отвечают указательный палец с мизинцем.
- Ноги – за здоровье ног отвечают средний и безымянный пальчики.
- Почки, весь позвоночник – проецируются на тыльную сторону ладошки.
- Точно также, все части тела и внутренние органы проецируются на стопы ног. Посмотрите на фото, здесь все показано подробно и понятно.

(слайд №14) Пути реализации су-джок терапии в ДОУ.

- Создание развивающей среды (приобретение массажных шариков, составление карточек игр, упражнений, художественного слова).
- Работа с педагогами по знакомству с Су-Джок, приемами работы по его использованию, (семинар-практикум: «Игры с массажным шариком Су-Джок»).
- Работа с детьми (организация деятельности на занятиях, в индивидуальной деятельности, в повседневной жизни, хождение по массажным дорожкам).
- Работа с родителями (практикум по использованию су-джок терапии, открытое занятие)

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

(слайд13) Рассматривая кисть руки и стопы ног, мы учим детей воздействовать на определенные точки средствами и приемами Су-Джок, наблюдаем, как это влияет на самочувствие и оздоровление организма. Дети делают выводы, что ходить босиком по массажным дорожкам, делать массаж рук - значит укреплять весь организм, помогать себе самому быть здоровым

Оздоровительный массаж рук по «точкам здоровья» проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

(слайд №16) Существует несколько приемов Су – Джок терапии: (слайд №16)

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. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

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 появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

3. ручной массаж кистей и пальцев рук.

4. массаж стоп.

В своей педагогической практике я применяю су-джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком стимулируем зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев.

2. (слайд №15) Практическая часть. Показ фрагментов индивидуальной работы.

(раздаю всем массажные шарики Су-Джок).

Я предлагаю вам сейчас,

закрепить наш мастер-класс.

Будем с шариком играть,

Ручки наши развивать!

Послушай – и ты узнаешь,

Посмотри – и ты поймешь,

Сделай – и ты научишься.

Я хочу вам рассказать о том, как можно оздоровить свой организм без лекарств. Каждому органу вашего тела соответствует определённое место на вашей ладошке и стопе. Если какой-то из внутренних органов болен или ослаблен, вы можете его оздоровить с помощью вот таких шариков.

Этот кругленький дружок называется Су-Джок.

Этот шарик разноцветный покатаем мы в руках.

Чтобы легче было думать, сила чтоб была в руках.

Покатаем по ладошкам, он откроется вот так!

Там, волшебное колечко, ни большое, ни малое,

В гости к пальчикам заходит, всем оно, друзья, подходит.

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

(слайд16) **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

Ладочки 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*

(слайд 18) 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! *Массируем пружинкой*

Я рукам помочь хочу

По ним колечко прокачу

И вот так и вот так

Будут ловкими они. *Массируем пружинкой на обеих руках*

Теперь переоденьте колечко на правую руку и повторите все движения.

Это лишь некоторые примеры использования Су – Джок терапии в нашей работе. Я постаралась рассказать обо всех этапах использования Су – Джок терапии в моей практике. Я предлагаю вам придумать, как еще можно использовать эти массажёры в работе с детьми. (высказывают свое мнение).

Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Предлагаю оценить уровень развития после мастер-класса.

У вас на столах две карточки: зелёная и жёлтая. Если вам понравился мастер – класс и вы будете это использовать в своей работе – покажите мне зелёную карточку. Ну а если это всё вас совсем не тронуло – покажите жёлтую карточку.

Таким образом, Су - Джок терапия - это эффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

Завершили мы сейчас, по Су-Джоку мастер-класс.

Это было все для вас! До свиданья, в добрый час!

И желаю вам здоровья!

Мне остаётся только поблагодарить вас за внимание и пожелать всем творческих успехов (раздать педагогам буклеты). А эти буклеты материал помогут в вашей работе.