

**В.А. Сухомлинский: «Забота о здоровье - это важный труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»**



**ЗДОРОВЬЕ - ВСЕМУ ГОЛОВА!**

# Мастер-класс

## «Су-Джок терапия, как средство здоровьесбережения дошкольников»

Выполнила воспитатель:  
Хажики Я. А.

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

**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.

## 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.

# 10 заповедей здоровья

1. Соблюдайте режим дня!

2. Обращайте больше внимания на питание!

3. Больше двигайтесь!

4. Спите в прохладной комнате!

5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!

6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью

7. Гоните прочь уныние и хандру!

8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!

9. Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!

10. Желайте себе и окружающим только добра!

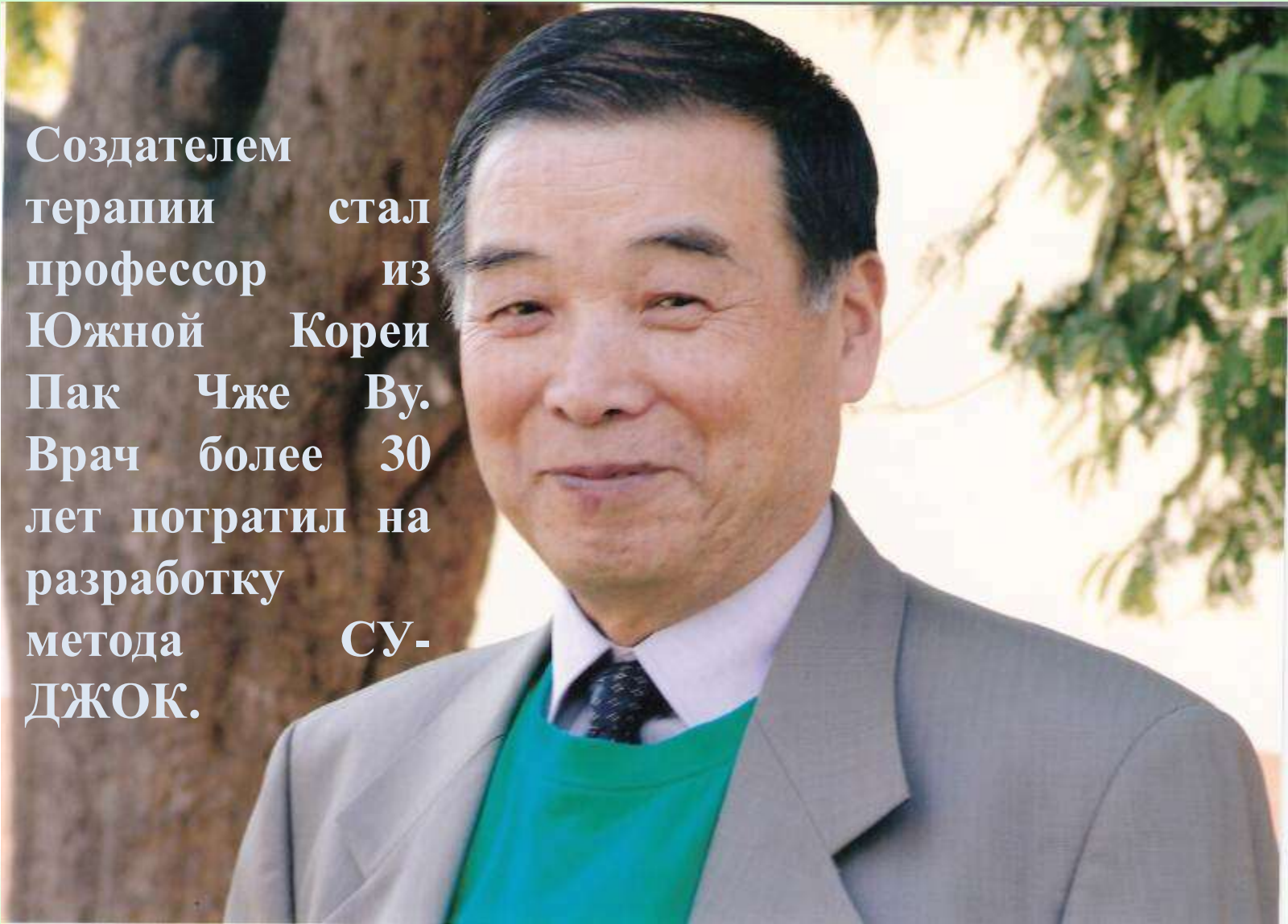
# Здоровьесберегающие технологии

это целостная система воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, которые осуществляются в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей, ребёнка и медицинского работника.

# Формы организации здоровьесберегающей работы в дошкольном учреждении:

- Физкультурные занятия - это организованная форма обучения. Проводятся 2 раза в неделю в группе и один раз на прогулке.
- Утренняя гимнастика - это важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей.
- Подвижные и спортивные игры - это игры с правилами, где используются естественные движения и достижение цели не требует высоких физических напряжений.
- Пальчиковая гимнастика - это тренировка тонких движений пальцев и кисти рук.
- Артикуляционная гимнастика - это упражнения для формирования правильного произношения: выработки полноценных движений губ, языка, челюсти.
- Гимнастика для глаз - это упражнения для снятия глазного напряжения.
- Физкультминутки - это динамические паузы для профилактики переутомления на занятиях интеллектуального цикла.
- Бодрящая гимнастика - это переход от сна к бодрствованию через движения.
- Корректирующая гимнастика - это система индивидуальных заданий, направленных на развитие и коррекцию конкретных видов движений и мышц.
- Физические упражнения в сочетании с закаливающими процедурами.
- Физкультурные прогулки.
- Физкультурные досуги
- Спортивные праздники
- Суджок терапия и др.

Создателем  
терапии стал  
профессор из  
Южной Кореи  
Пак Чже Ву.  
Врач более 30  
лет потратил на  
разработку  
метода СУ-  
ДЖОК.



## Достоинства Су-Джок терапии:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут, а иногда и секунд.
- Абсолютная безопасность. 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.
- Простота применения – В Су-Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.



- 1. Голова
- 2. Правая рука
- 3. Левая рука
- 4. Правая стопа
- 5. Левая стопа
- 6. Легкое правое
- 7. Легкое левое



- 8. Сердце
- 9. Печень
- 10. Желудок
- 11. Толстая кишка
- 12. Желчный пузырь
- 13. Селезенка
- 14. Поджелудочная железа



## **Пути реализации и су-джок терапии в ДОУ:**

- ✓ Создание развивающей среды
- ✓ Работа с педагогами по знакомству с Су-Джок, приемами работы по его использованию,
- ✓ Работа с детьми
- ✓ Работа с родителями



## Приемы Су – Джок терапии:

1. Массаж специальным шариком.
2. Массаж эластичным кольцом.
3. Ручной массаж кистей и пальцев рук.
4. массаж стоп.

# Массаж ладоней массажными мячиками по методу Су – Джок терапии

- Цель массажа: воздействовать на биологически активные точки по системе Су – Джок.

## Этапы Су-Джок терапии

### Этап 1.

Знакомство детей с массажером (шариком и эластичным кольцом).

### Этап 2.

Закрепление знаний в упражнениях (дети повторяют слова и выполняют действия с шариком и эластичным кольцом в соответствии с текстом).

### Этап 3.

Самостоятельное использование массажера детьми в соответствии с потребностями и желаниями.



## Самомассаж с шариком Су-Джок «Части тела»

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

# Капустка



Мы капустку чистим, чистим!

Мы всех просим не зевать

И немножко помогать!

Мы капустку рубим, рубим,  
*(ребром ладони стучим по шарiku)*

Мы капустку солим, солим,  
*(подушечками пальцев трогаем шарик)*

Мы капустку трем, трем  
*(потираем ладошками о шарик)*

Мы капустку жмем, жмем.  
*(сжимаем шарик в кулачке)*



## Игры и упражнения с массажным кольцом

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!

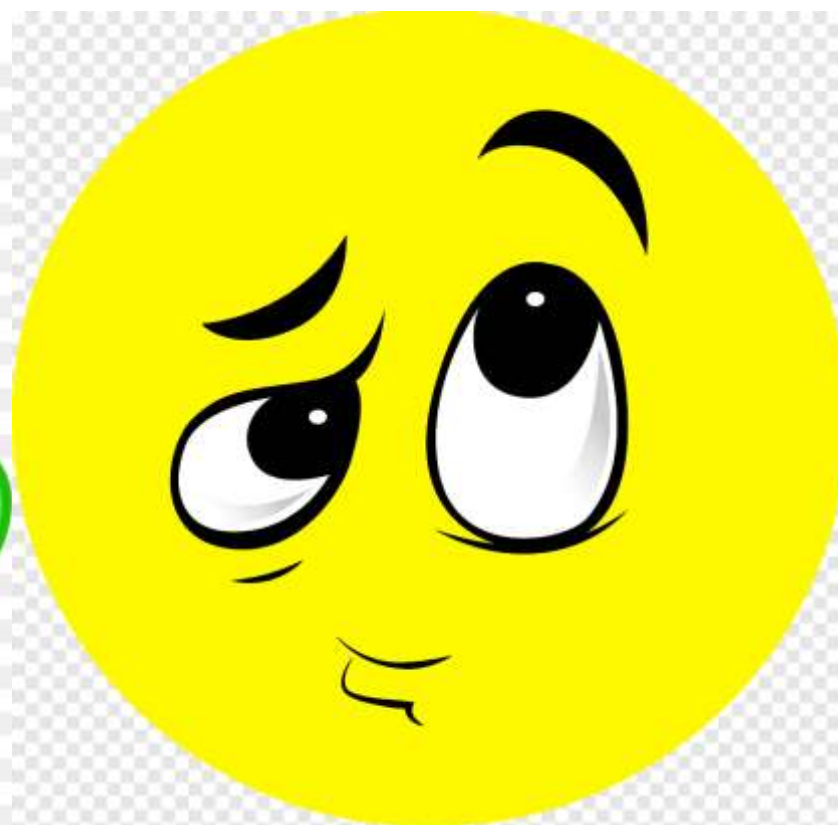
Я рукам помочь хочу  
По ним колечко прокачу  
И вот так и вот так  
Будут ловкими они.

*Массируем пружинкой*



*Массируем пружинкой на обеих руках*

# Рефлексия участников мастер-класса.



*Завершили мы сейчас,  
по Су-Джоку мастер-класс.  
Это было все для вас!  
До свиданья, в добрый час!  
И желаю вам здоровья!*



