**Мастер – класс по самомассажу**

***Цель мастер-класса:*** представить опыт по использованию методов нетрадиционной восточной медицины на уроках и во внеурочной деятельности.

***Задачи мастер-класса:***

* дать элементарное представление о системе Су-Джок, методе самомассажа;
* представить опыт по использованию метода самомассажа;
* научить коллег использовать приемы самомассажа.

***Оборудование:*** Мультимедийная презентация, музыка для релаксации, воздушные шары, массажеры, раздаточный материал для брошюры «Все в твоих руках», скоросшиватели А5.

***План мастер-класса:***

1. Организационный момент
2. (упражнение с шариком)
3. Рассказ о системе Су-Джок
4. Презентация методов самомассажа и используемых средств
5. Освоение методов самомассажа
6. Подведение итогов. Рефлексия.
7. Заключение (упражнение с шариком)

***Ход мастер – класса:***

1. **Организационный момент**

Добрый день с улыбкой, уважаемые коллеги! *(слайд1)* Меня зовут Агуля Анатольевна, я учитель информатики и математики ГБООУ «Верхнесаянтуйская санаторная школа-интернат». Сегодня мне хотелось бы поговорить с вами об использовании методов нетрадиционной восточной медицины на уроках и во внеурочной деятельности. Надеюсь на плодотворную работу и сотрудничество.

1. **(упражнение с шариком)**

Сейчас я подарю каждому из вас шарик и попрошу беречь его на протяжении всей нашей встречи.

1. **Рассказ о системе Су-Джок**

В своей педагогической деятельности с целью сохранения и укрепления здоровья школьников я активно использую методы нетрадиционной медицины. Одним из методов является система Су-Джок. *(слайд2)* СуДжок терапия (Су-Джок) – это одно из направлений нетрадиционной медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Методика Су-Джок диагностики заключается в поиске на кисти и стопе в определенных зонах, являющихся отраженными рефлекторными проекциями внутренних органов, мышц, позвоночника болезненных точек соответствия (су-джок точки соответствия), указывающих на ту или иную патологию. Находя эти точки, человек может помочь организму справиться с заболеванием путем их стимуляции иглами, магнитами, мокасми (прогревающими палочками), массажерами, семенами (биологически активными стимуляторами) и прочими воздействиями в зависимости от нужд выбранной методики лечения.
*(слайд3)* В системе Су-Джок выделяют следующие системы соответствия: стандартные системы соответствия кистей и стоп и система «насекомого».

*Стандартная система соответствия кистей: (слайд4)*

Из большого количества внутренних органов и частей тела кисть выделяется как наиболее схожая с телом по форме и структурным особенностям. *(слайд5)* Тело человека состоит из туловища и как бы отходящих от него пяти лучей – головы и четырех конечностей. Если мы посмотрим на свою кисть, то мы убедимся в ее схожести с телом. *(слайд6)* Она состоит из ладони и отходящих от нее пяти лучей – пальцев. Голова человека направлена вверх – это большой палец. Конечности направлены параллельно телу – это остальные пальцы. *(слайд7)* Самые длинные части тела – это ноги, им соответствуют третий и четвертый пальцы; средние по длине – это руки, им соответствуют второй и пятый пальцы. *(слайд8)* Голова и шея напоминают большой палец, имеющий две фаланги. *(слайд9)* Конечности состоят из трех частей: в каждой руке выделяют плечо, предплечье, кисть; в каждой ноге – бедро, голень и стопу.

*Стандартная система соответствия стоп: (слайд10)*

Среди всех частей тела стопа наиболее подобна кисти и находится на втором месте по степени подобия телу. Она подобна телу по количеству выступающих частей, по сходству большого пальца с головой, по количеству суставов. Отличие стопы от кисти заключается в более коротких пальцах, отсутствии обособления большого пальца от остальных, а также в том, что стопа более уже и более вытянута.

*Системы «насекомого»: (слайд11)*

На каждом из пальцев кисти или стопы расположена система соответствия телу.

1. **Презентация методов самомассажа и используемых средств**

На своих уроках и внеурочных занятиях я часто использую метод самомассажа. *(слайд12)* Он заключается в воздействии на биологические точки кистей рук. В качестве массажеров применяю: *(слайд13)* сосновые шишки, твердые косточки персиков, фиников, лесные орехи, круглые косточки вишни, деревянные и резиновые шарики, кольца.

(показать используемые массажеры и на слайдах фрагменты самомассажа)

1. **Освоение методов самомассажа** *(экран выкл)*

Сейчас я предлагаю нам всем вместе немного отдохнуть. Сядьте поудобнее, расслабьтесь, улыбнитесь.

(Звучит музыка)

*Скручивающий массаж пальцев* – по 4 раза скрутить каждый палец в одну сторону и в другую.

*Массаж кистей двумя любыми массажерами.*

1. **Подведение итогов. Рефлексия.**

Наше занятие подходит к концу. Я надеюсь, что полученная вами информация будет полезной для вас и вашего здоровья.

Обратите внимание на раздаточный материал, который лежит перед вами. Сейчас я предлагаю нам всем вместе собрать брошюру.

(сбор брошюры «Всё в твоих руках», подарить ее коллегам) *(слайд14)*

Если у кого-то возникли вопросы, я с удовольствием отвечу на них.

(Ответы на вопросы коллег)

1. **Заключение (упражнение с шариком)**

В завершении нашей встречи я хотела бы вернуться к шарам, которые я подарила вам вначале и попросила беречь. Посмотрите, у кого-то шарик лопнул, у кого-то улетел, а кто-то берег его как зеницу ока. Это были непростые шарики. Это было ваше здоровье. Берегите свое здоровье и помните, что все в наших руках!

Спасибо за внимание.