Администрация городского округа Саранск

Департамент по социальной политике

Управление образования

МДОУ «Детский сад № 5»

Мастер – класс

**«**[**Су - джок терапия как средство здоровьесбережения дошкольников**](http://zabavasad.ru/dlya-roditelej/7507-2/)**»**

(Профильный консультпункт для инструкторов

по физической культуре)

Подготовила:

инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории

Караченкова Н. В.

Саранск 2015

Усилия работников ДОУ направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. В последнее время возрос всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам работы с детьми. В связи с этим, в своей работе я стала применять Су-Джок терапию, как одно из средств здоровьесбережения дошкольников. Су-Джок терапию в основном применяю в кружковой работе и с детьми группы компенсирующей направленности.

Что же такое Су-Джок терапия?

Су-Джок терапия – это одно из направлений медицины, разработанной южно-корейским профессором Пак Чже Ву. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. В основе метода Су Джок лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом.

***В чем же заключается это подобие?***

Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги — по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела.

Это сходство наглядно можно представить, рассмотрев собственную кисть. Максимально отставленный большой палец — это голова, мизинец и указательный пальцы — руки, а средний и безымянный — ноги.

Возвышение ладонной поверхности, расположенное под большим пальцем, — грудная клетка, остальная ее часть — брюшная полость. Тыльная сторона кисти — спина, а продольная линия, условно делящая кисть пополам, — позвоночник.

При каком-либо возникшем заболевании «сигнальная» волна из пораженного органа или участка направляется в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной.

При стимуляции этой точки возникает ответная, лечебная волна, нормализующая деятельность пораженного органа. Таким образом, кисть и стопа – своеобразные пульты управления организмом человека.

Неоспоримыми **достоинствами** Су–Джок терапии являются:

**Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект.

**Абсолютная безопасность** – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто неэффективно.

**Универсальность** - Су–Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

**Простота применения** – для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су–Джок шариков (они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

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

* Воздействие на биологически активные точки организма ребенка.
* Лечение внутренних органов, нормализацию работы организма в целом.
* Развитие мелкой моторики рук;
* Развитие связной речи, автоматизировании звуков, стимулирование речевых зон коры головного мозга *(что особенно необходимо детям группы компенсирующей направленности)*;
* Развитие памяти, внимания;
* Повышение иммунитета.

Что представляет собой этот чудо массажер?

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

**Приемы Су – Джок терапии:**Массаж кисти рук специальным шариком.   
Массаж пальцев рук эластичным кольцом.  
Массаж стоп.

**Практическая часть**

**Массаж ладоней и пальцев массажным 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).

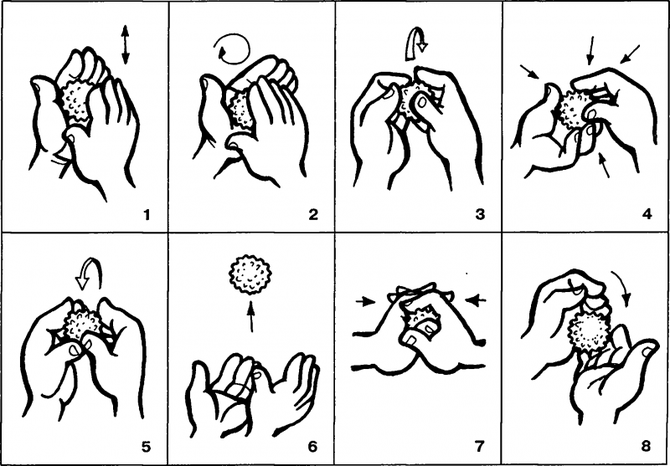
**4**. Держа шарик подушечками пальцев, с усилием надавите ими на мяч (4—6 раз).

**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.



**1. «Этот шарик не простой…»**

Этот шарик не простой

Весь колючий, вот такой.

Меж ладошками кладём

Им ладошки разотрём.

Вверх и вниз его катаем

Свои ручки развиваем!

Можно шар катать по кругу

Перекидывать друг другу.

1, 2, 3, 4, 5 –

Всем пора нам отдыхать!  
*(Движения соответствуют тексту)*

**2. «Дорожка»**  
Кольцо на пальчик надеваю.   
И по пальчику качу.   
Здоровья пальчику желаю,  
Ловким быть его учу.

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

Это лишь некоторые приёмы использования Су-Джок терапии в работе с детьми. Применяя творческий подход, альтернативные методы и приёмы, проведение образовательной и совместной деятельности педагогов и детей будет более разнообразным и эффективным.

Хочу поблагодарить участников мастер – класса и пожелать всем здоровья!