

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 10 г. Кировска»

Мастер – класс для педагогов
«Су – Джок терапия»

Разработала: воспитатель Загидулина Г.В.

Цель: познакомить педагогов с нетрадиционной техникой самомассажа по системе Су- Джок.

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровье сберегающие технологии». Полноценное и качественное образование дошкольников возможно только с использованием здоровье сберегающих технологий. Эти технологии создают психофизиологический комфорт детям во время образовательной деятельности. Мы с вами знаем и используем в своей работе многие из них.

Сегодня нам бы хотелось поближе познакомить Вас с таким методом как Су – Джок терапия, она считается одной из лучших систем саоздоровления. Этот метод был разработан чуть более 30 лет назад южно – корейским учёным профессором Пак Чже Ву. Что такое Су – Джок терапия – в первую очередь это самомассаж. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа.

Задачи использования Су –Джок терапии:

- нормализовать мышечный тонус, развивать координацию движений и мелкой моторики;
- активизировать области коры головного мозга, способствовать установлению межполушарных связей;
- содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности;

Замечали ли вы, что наша кисть руки похожа на тело. Если её опустить вниз и пальцы слегка развести, будет понятно, что большой палец – это шея и голова, указательный и мизинец – руки, безымянный и средний – ноги. Линия, которая делит кисть на две части, соответствует позвоночнику. Кроме того, считается, что мизинец отвечает за работу сердца, безымянный – печени, средний – кишечника, указательный – желудка, а большой палец отвечает за работу нашей головы. А ведь каждый день мы смотрим на свои руки и не знаем, что обладаем возможностью помочь себе сохранить здоровье. Достаточно просто познакомиться с Су – Джок терапией.

Преимущества Су – Джок терапии:

1. Простота применения. Не нужно ничего учить и запоминать, метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь. Дети самостоятельно выполняют самомассаж под контролем взрослого.
2. Безопасность использования. При неправильном выполнении не принесёт вреда, оно просто будет не эффективным.
3. Универсальность. Могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.
4. Высокая эффективность. При правильном применении наступает ярко выраженный эффект.
5. Проводится в игровой форме, что так важно для дошкольников.

Противопоказания: высокая температура, гнойные заболевания, открытые раны, онкологические заболевания.

Массируя мышцы рук активизируется работа головного мозга, развивается речь, внимание, память, мелкая моторика. Данный массаж не только полезен, но интересен детям и положительно сказывается на их самочувствии. Оздоровительный массаж рук по «точкам здоровья» проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благотворно воздействует на физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

Су – Джок – это симпатичный шарик с острыми шипами, состоит из двух соединенных полусфер, внутри каждого находятся два металлических колечка. Существует несколько приёмов Су – Джок терапии.

Массаж специальным шариком

Попробуйте покатаать его между ладонями – вы тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки. Прокатывая шарик между ладошками вы массируете мышцы рук.

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 и не малое

В гости к пальчикам заходит, всем оно подходит.

Массаж эластичным кольцом.

Внутри таких шариков - «каштанов», как в коробочке находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки, они легко растягиваются, можно свободно проходить ими по пальцу вверх и вниз создавая приятное покалывание. Колечко нельзя растягивать, иначе оно потеряет массажные свойства, а так же нельзя оставлять на пальце без движения, оно сдавливает. Техника массажа проста: колечко надевается на палец руки и прокатывается либо по всему пальцу либо по его части до появления ощущения тепла в массируемой области. Процедура кольцевого массажа не требует больших усилий, безболезненна и приятна.

Эту работу можно проводить перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течении 1 минуты для того чтобы снять напряжение и подготовить пальчики к работе.

Возможность применения Су – Джок шариков многообразна. Рассмотрим способы использования массажного шарика. Давайте поиграем.

1. Массаж Су - Джок шариками.

Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом.

Этот шарик не простой, он колючий вот какой. Будем с шариком играть, своим ручкам помогать. Раз катаем, два катаем и ладошки согреваем. Раз катаем, два катаем и ладошки согреваем. Катаем, катаем, катаем, сильнее на шарик нажимаем. Как колобок мы покатаем, сильнее на шарик нажимаем. В ручку правую возьмём, в кулачок его сожмём. Раз сжимаем, два сжимаем, шарик мы не выпускаем.	любоемся шариком на левой ладошке, закрываем его правой рукой. Катаем шарик горизонтально между ладонями. Катаем шарик горизонтально. Катаем шарик вертикально. Катаем шарик вертикально, нажимая до покалывания. Катаем шарик в центре ладошки по кругу. Выполняем движения в соответствии
--	---

<p>Мы положим шар на стол и посмотрим на ладошки Есть на них у нас горошки? Мы похлопаем немножко, потрясём свои ладошки. Мы немного отдохнём, заниматься мы начнём.</p>	<p>с текстом в левой руке. Кладём шарик на стол и смотрим, есть ли на них ямочки от шарика.</p>
---	--

Я мячом круги катаю
 Взад – вперёд – его гоняю.
 Им поглажу я ладошку
 Будто я сметаю крошку.
 И сожму его немножко
 Как сжимает лапу кошка.
 Каждым пальцем мяч прижму
 И другой рукой начну.

Большой интерес вызывают игры с Су – Джок шарами при использовании музыки. Например, музыки Е. Железновой.

Катится колючий ёжик
 Нет ни головы, ни ножек (*катаем шарик между ладонями*)
 Мне по пальчикам бежит
 И пыхтит, пыхтит, пыхтит.
 Бегаёт туда – сюда,
 Мне щекотно да-да-да.
 Уходи колючий ёж
 В тёмный лес, где ты живёшь. (*выполняем движения согласно текста*).

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. (дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, упражнение выполняется колечком - пружинкой сначала на правой руке, потом на левой, надевая на каждый пальчик руки).

Раз, два, три , четыре, пять!
 Пружинку будем мы катать!
 Вот нашли большой мы пальчик
 Он попрыгает, как зайчик.
 Вверх – вниз, вверх – вниз
 Ты, пружиночка, катись!

Указательный поймаем
И пружинку покатаем!
Вверх – вниз, вверх – вниз
Ты, пружиночка, катись!
Где ты, наш середнячок
Ты ложись-ка на бочок!
Вверх – вниз, вверх – вниз
Ты, пружиночка, катись!
Кольца любит безымянный.
Покажись-ка, наш желанный!
Вверх – вниз, вверх – вниз
Ты, пружиночка, катись!
Вот наш пальчик маленький
Самый он удаленький!
Вверх – вниз, вверх – вниз
Ты, пружиночка, катись!
Мы пружиночки снимаем
Свои пальчики считаем!
1,2,3,4,5! 1,2,3,4,5!
Мы закончили играть.
Пальчики свои встряхни
И немного отдохни.

Раз, два, три, четыре, пять (сжимать и разжимать пальцы)
Вышли пальцы погулять.
Этот пальчик - самый сильный,
Самый толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб показывать его.
Этот пальчик самый длинный
И стоит он в середине.
Этот пальчик безымянный
Он избалованный самый.
А мизинчик хоть и мал
Очень ловок и удал.

Использовать в пальчиковых играх «Мальчик – пальчик где ты был?», «Этот пальчик в лес пошёл...», «Моя семья», «Родные братья» и другие.

3. Использование Су- Джок шаров для автоматизации звуков в словах, слогах и фразах: ребёнок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию звука.

Ходит ёжик без дорожек

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ёжик.

Как же взять его?

- Дети поочерёдно надевают массажное кольцо на каждый палец, начиная с большого пальца правой руки, одновременно проговаривая стихотворение (звук Ш):

Этот малыш – Илюша,

Этот малыш – Ванюша,

Этот малыш – Алёша,

Этот малыш – Антоша.

А меньшого малыша

Зовут Мишуткою друзья.

На левой руке

Эта малышка - Танюша,

Эта малышка – Ксюша,

Эта малышка – Маша,

Эта малышка – Даша,

А меньшую зовут Наташа.

- Шарик мы ладонью стук повторяем в слове звук. Дети повторяют определённый звук в слове заданное количество раз, дотрагиваясь пальцем до колючего шарика.

- Ты шарик катай, фразу верно повторяй.

- Ты колечко катай, слог верно повторяй.

- Шарик мне назад верни, слово верно повтори.

4. При совершенствовании лексико – грамматических категорий. Упражнения «Один – много»: взрослый катит чудо – шарик по столу ребёнку называя предмет в единственном числе, ребёнок поймал ладонью шарик,

откатывает его назад называя существительные во множественном числе.
Упражнения «Скажи наоборот», «Назови ласково».

5. Для развития памяти и внимания.

Дети выполняют инструкцию: надень колечко на мизинец правой руки, возьми шарик в правую руку и спрячь его за спину, ребёнок закрывает глаза, взрослый надевает колечко на любой пальчик его пальчик, а тот должен назвать, на какой палец какой руки надето кольцо.

6. Звуковой анализ слов.

Для характеристики звуков используются шарики 3 цветов: красный, синий, зелёный. По заданию педагога ребёнок показывает соответствующий обозначению звука шарик.

- Ты про звук нам расскажи, нужный шарик подбери (гласный звук – красный, синий – согласный, зелёный, - мягкий согласный)
- Раз – раз – раз слово выложи сейчас (дети выкладывают звуковую схему слова при помощи разноцветных шаров)

7. При совершенствовании навыков употребления предлогов.

На столе коробка, по инструкции педагога ребёнок кладёт шарики соответственно: красный шарик – в коробку, синий – под коробку, зелёный – около коробки. Затем наоборот, ребёнок должен описать действия взрослого.

8. Слоговой анализ слов.

Упражнение «Раздели слова на слоги»: ребёнок называет слог и берёт по одному шарiku из коробки, затем считает количество слогов.

9. Прокатываем шариком по написанной букве.

- Написание буквы и её элементов прокатыванием шарика по поверхности стола, на ладони.

10. Для развития цветовосприятия, при обучении счёту.

Игры: «Разложи шарiku по цвету», «Найди все сини (зелёные, красные, жёлтые), «Сделай шарики разноцветными». (сине – красный, жёлто – зелёный).

Су – Джок технология интересна своей пользой, простотой использования, мобильностью (можно взять куда угодно) и для этого не нужны специальные знания. Творческий подход, использование альтернативных методов и приёмов способствуют более интересному, разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.