

Российская Федерация
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №73 комбинированного вида»
660055, г. Красноярск, тел. 224-05-73, пр. Metallургов, д. 15 А
E-mail: dou7381@mail.ru

Методическая разработка
здоровьесберегающей технологии
«Волшебный ежик»
на основе Су-Джок терапии

Подготовила
воспитатель
Федосеева Н. В.

Красноярск 2020

Наименование:

«Волшебный ежик»

Вид технологии:

физкультурно-оздоровительная

Возрастная адресация:

Дети средней группы

Актуальность:

Применение су-джок массажёров способствует созданию функциональной базы для перехода на более высокий уровень двигательной активности мышц и возможность для оптимальной речевой работы с ребенком, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Достоинства Су - Джок терапии:

- высокая эффективность –при систематическом применении наступает выраженный эффект
- абсолютная безопасность неправильное применение никогда не наносит вред, оно просто неэффективно
- универсальность метода - 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)
- доступность для любого возраста
- наилучший метод самопомощи, существующий в настоящее время

Приемы Су – Джок терапии:

1. Массаж специальным шариком.
2. Массаж стоп.
3. Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

Задачи:

- развивать тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук
- опосредованно стимулировать речевые области в коре головного мозга
 - способствовать общему укреплению организма и повышению энергии ребенка
- профилактики плоскостопия
- создавать благоприятный психофизиологический комфорт во время занятия

Средства достижения поставленных задач:

- (возможности использования в комплексном развитии дошкольника):
- применение в НОД

- использование в режимных моментах
- развитие речи в игре, активизация словаря
- многовариативность использования
- организация индивидуальной и коллективной игры
- самостоятельная организация деятельности
- применение технологии родителями в домашних условиях

Методы здоровьесберегающей технологии:

- фронтальный
- групповой
- практический метод
- познавательная игра
- игровой метод
- соревновательный метод
- метод индивидуальных занятий

Материал:

- мячики массажные
- контейнер для мячей
- картотека игр, стихотворений

Массаж шариком Су-Джок:

- катать мячик от кончиков пальчиков к запястью;
- катать мячик в ладонях по кругу;
- перебирать мячик пальчиками;
- сжимать мячик пальчиками;
- крутить мячик пальчикам;
- подбрасывать и ловить мячик;
- сжимать мячик в руках;
- перекидывать мячик из одной руки в другую.

Речевые игры с мячиками:

1. Разминаем подушечки пальцев и играем в игру «**Один-Много**». Воспитатель называет предмет, когда он один, а дети – когда их много.

Цветок-цветы; мяч-мячи; гном-гномы; коробка-коробки; кукла-куклы; машина-машины; стул-стулья; карандаш-карандаши, яблоко-яблоки.

2. Катаем мяч в ладошках и играем в игру «**Назови ласково**»

Цветок-цветочек; мяч-мячик; гном-гномик, коробка-коробочка, кукла-куколка, машина-машинка, стул-стульчик, карандаш-карандашик, яблоко-яблочко.

3. Упражнение «**Скажи наоборот**». Педагог катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя правильный ответ.

4. Рассказывание сказок с использованием шарика «Колобок», «Ежик

Пальчиковая гимнастика в стихах, сказках

Этот шарик непростой, - *(любимся шариком на левой ладошке)*
Он колючий, вот какой. - *(накрываем правой ладонью)*
Будем с шариком играть - *(катаем шарик горизонтально)*
И ладошки согревать.
Раз катаем, два катаем - *(катаем шарик вертикально)*
Сильней на шарик нажимаем.
Как колобок мы покатаем, - *(катаем шарик в центре ладошки)*
Сильней на шарик нажимаем.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в правой руке)
В руку правую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)
В руку левую возьмём,
В кулачок его сожмём.
(Выполняем движения в соответствии с текстом)
Мы положим шар на стол
И посмотрим на ладошки,
И похлопаем немножко,
Потрясём свои ладошки.

Ходит ежик без дорожек,
Не бежит ни от кого.
С головы до ножек
Весь в иголках ежик.
Как же взять его?

Массаж «Колобок» (с шариком Су-Джок)

Через поле и лесок *(прокатить шарик по ладони, предплечью, плечу и вернуть по другой руке)*
Покатился Колобок.
Всем, кого в лесу встречал,
Громко песню распевал.
Зайчишке длинноухому *(прокатить шарик от кончика большого пальца к его основанию)*
Волку серобрюхому, *то же - по указательному пальцу*
Мишке толстопятому, *то же - по среднему пальцу*
Лисичке хитроватой. *то же - по безымянному пальцу*
Хорошо он песню пел, *то же - по мизинцу*
И никто его не съел. *сжать шарик в ладони*
Ох, и умный Колобок, *покатать шарик по ладошке*
Колобок – румяный бок.

Массаж «Ежик» (с массажным мячиком)

Ежик колючий бежал по дорожке. *прокатить мячик от ладони к плечу*

У нашего ежика быстрые ножки.
Но вот он в лесу лису повстречал, *прокатить мячик от плеча к ладони*
Свернулся в клубок
и домой убежал. *сжать мячик двумя руками*

Массаж «Семейка ежей» (с массажным мячиком)

Там, за горой, в чаще лесной *покатать мяч по столу круговыми движениями правой руки*

Ежик живет под высокой сосной.

В норке у ежика много ежат, *то же - левой рукой*

Таких же, как папа, колючих ребят.

Ежик для них собирает грибочки. *покатать мяч круговыми движениями между ладонями*

Любят грибочки сыночки и дочки.

Яблочек сладких в лесу соберет (*круговые движения мяча по тыльной стороне правой ладони*)

И на обед детишкам несет.

И для ежихи припас угощение – (*то же - по левой ладони*)

Ежик малины собрал для варенья.

Дружно живут под высокой сосной (*круговые движения мяча между ладонями*)

Ежик с семьей в чаще лесной.

Я мячом круги катаю

Я мячом круги катаю,

Взад-вперед 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.

Ежик, ежик, хитрый еж

упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик, ёжик, хитрый ёж, на клубочек ты похож.

(дети катают мяч между ладонями)

На спине иголки (*массажные движения большого пальца*)

очень-очень колкие. (*массажные движения указательного пальца*)

Хоть и ростом ёжик мал, (*массажные движения среднего пальца*)

нам колючки показал, (*массажные движения безымянного пальца*)

А колючки тоже (*массажные движения мизинца*)

на ежа похожи (*дети катают Су Джок между ладонями*).