

**Мастер-класс для педагогов: «Применение массажера
«Су-Джок» в работе по здоровьесбережению с дошкольниками».**

Разделы: Работа с дошкольниками. Мастер-класс

Цель мастер-класса: повышение профессионального мастерства педагогов - участников мастер-класса в процессе активного педагогического общения по освоению транслируемого опыта.

Задачи:

- популяризация инновационных идей и находок, составляющих основу транслируемого педагогического опыта;
- обучение участников мастер-класса навыкам применения массажёра Су -Джок в работе по здоровьесбережению с дошкольниками;
- способствование творческому поиску педагогов, участников - мастер-класса;
- создание мотивации к активной творческой деятельности;
- актуализация опорных знаний по теме мастер-класса;
- повышение уровня их профессиональной компетентности, методического уровня участников мастер-класса по основным аспектам демонстрируемой деятельности;
- практическое освоение ими важнейших навыков в рамках транслируемого опыта;
- формирование атмосферы сотрудничества и сотворчества.

Оборудование: мультимедиа-проектор.

Демонстрационный материал: картотека Су-Джок терапии.

Раздаточный материал: массажеры Су-Джок по количеству участников, буклеты.

Ход мастер-класса

Вводная часть

Уважаемые коллеги! Представляю вашему вниманию материал по теме «Применение массажера Су-Джок в работе по здоровьесбережению с дошкольниками».

Все родители желают видеть своих детей крепкими и здоровыми. Сохранение и укрепление здоровья детей приоритетное направление деятельности любого образовательного учреждения. С этой целью все воспитатели нашего детского сада используют разнообразные здоровьесберегающие технологии, а также учат детей понимать значение здорового образа жизни. Введение в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий позволяет создавать у детей положительный эмоциональный настрой, снижать утомляемость, проводить профилактическую работу с ними.

В своей работе с детьми наряду с традиционными методами здоровьесберегающих технологий мы применяем и нетрадиционные методики. Одна из таких методик - Су-Джок терапия. Расширить спектр оздоровительно-профилактических мероприятий в детском саду можно за счет внедрения и практики Су-Джок терапии, начиная с младшего дошкольного возраста.

Основная часть

Что же такое Су-Джок терапия?

Су-Джок терапия - это одно из направлений медицины, разработанной южнокорейским 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 пульта 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).

Проводится в игровой форме, что так важно для дошкольников.

Массирование кисти усиливает умственную и физическую выносливость, предупреждает переутомление отдельных участков мозга и равномерно распределяет эмоциональную нагрузку.

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

- Воздействие на биологически активные точки организма ребенка.
- 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.

Некоторые из методов Су-Джок терапии доступны для широкого пользования и не требуют медицинского образования. Рассмотрим наиболее распространенные методы Су-Джок терапии.

МАССАЖ

Для воздействия на биологически активные точки и рефлексогенные зоны на кистях и стопах применяют как точечный массаж, так и элементы классического. Массировать необходимые точки и зоны можно не только руками, но и инструментами Су-Джок, специальными массажерами, натуральными камнями.

Массаж кистей и стоп хорошо расслабляет, нормализует состояние нервной системы, устраняет болевые ощущения.

МАССАЖЕРЫ являются средствами Су-Джок терапии.

Для массирования БАТ и рефлексогенных зон существуют различные массажеры. Они просты по конструкции, применению и доступны всем. При таком массаже кистей и стоп нет необходимости выявлять болезненные БАТ и зоны.

Массированию подвергается вся поверхность ладоней и стоп. Полезно использовать массажеры с профилактической целью. Регулярно прорабатывая с их помощью все БАТ и рефлексогенные зоны, можно поддерживать свой организм в сбалансированном состоянии.

Массажеры также используют в сочетании с другими способами воздействия на БАТ кистей и стоп.

Массаж рекомендуется проводить 1-2 раза в день по 10-15 мин.

Очень полезно делать такой массаж детям. Это помогает развить координацию движений кисти (мелкую моторику), что способствует умственному развитию, освоению письма и развитию речи.

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.

Практическая часть

Я предлагаю провести стимуляцию биологически активных точек на ваших руках с помощью Су-Джок массажеров. И для разминки выполним некоторые упражнения.

На слайде вы видите схему выполнения массажа Су-Джок шариками:

1. Шарик находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперед-назад.

2. Шарик находится между ладоней, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая шарик по ладоням.
3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперед (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. Переключайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.

Почувствовали прилив тепла и легкое покалывание?

Массаж Су-Джок шариками

Чтобы процесс массажа не показался детям скучным, мы используем стихотворный материал. Дети с удовольствием повторяют слова и выполняют действия с шариком, в соответствии с текстом. Здесь одновременно идет процесс заучивания детьми коротких стихов, развивается память, речевые навыки.

- А теперь давайте поиграем!

1. Этот шарик не простой - (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.
 В руку правую возьмем,
 В кулачок его сожмем.
 В руку левую возьмем
 В кулачок его сожмем.
 Мы положим шар на стол
 И посмотрим на ладошки
 И похлопаем немножко.
 Потрясем свои ладошки.

2. Шла большая черепаха
 И кусала всех от страха
 Кусь, кусь, кусь, кусь-никого я не боюсь!

Дети дошкольного возраста очень любят играть и не терпят однообразия. Чтобы увлечь их, сделать занятия яркими и запоминающимися, нужно провести большую подготовительную работу, отыскивая новые задания, проявляя выдумку и фантазию. Упростить этот трудоемкий процесс поможет картотека - своеобразное хранилище накопленного педагогического опыта и интересных идей. В нашем саду существует картотека по Су-Джок. Здесь собраны стихи, потешки, описания лучших игр, которые мы применяем во время терапевтических практикумов Су-Джок.

Большой интерес у детей вызывают игры с Су-Джок шариками при использовании музыки. Например, музыки Е.Железновой.

Катиться колючий ежик
 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-да!

В темный лес, где ты живешь. (выполняем движения, согласно текста).

При использовании массажного шарика советую вам каждое движение рук представить в форме сказки и ваши воспитанники охотно и с удовольствием будут играть. Тексты сказок можно найти в интернете, а со старшими детьми сказку можно сочинить вместе со взрослым.

Массаж пальцев эластичным кольцом.

А сейчас легким движением рук мы раскроем наши массажные шарики и достанем из полусфер массажные кольца. Отложите на поднос полусферы.

Поочередно надеваем массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики, упражнение выполняется колечком-пружинкой сначала на правой руке, затем на левой).

Используем в своей работе пальчиковые игры: «Мальчик-пальчик, где ты был?», «Этот пальчик в лес пошел...», «Моя семья», «Родные братья» и другие. Можно закончить массаж пальцев и убрать массажные кольца в массажер.

Как часто применять?

Поскольку Су-Джок терапия не имеет противопоказаний и ограничений, ее можно проводить ежедневно. Если цель сеанса - профилактика и развитие, то достаточно одной процедуры в день. Ребенку должно быть интересно заниматься, иначе эффекта от терапии не будет. Если сеанс проводится с лечебной целью, то повторять его можно несколько раз в день до достижения положительной динамики.

Точечно воздействовать на каждую область можно через каждые 2-2,5 ч.

Хочу еще раз повторить, что применение метода безопасно: оно не приводит к травмам, не имеет побочных явлений и противопоказаний. Метод обладает высокой эффективностью при правильном воздействии на точки,

дает быстрые результаты. Уже после первого сеанса можно заметить улучшение самочувствия и снижения симптомов заболевания.

Су-Джок метод универсален, и с его помощью можно решить проблемы эмоционального и физического плана. Сеанс можно провести дома, на прогулке, в детском саду и т.д. Отсутствие боли при воздействии на точки не вызывает страха перед процедурой, что делает этот метод удобным для работы даже с маленькими детьми.

Заключительная часть

Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем следующие цели:

- Укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг, а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов.

- Уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж Су-Джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться.

- Повысить иммунную защиту организма.

- Стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления.

- Подготовить руку будущего школьника к письму.

Вывод

Вот таким нестандартным и интересным способом мы развиваем наших детей и укрепляем их здоровье. Главное - помнить золотое правило:

игры и упражнения с применением Су-Джок массажеров должны проводиться систематически.

Хочется надеяться, что приемы работы, предложенные в ходе мастер-класса, пригодятся вам в работе с детьми. Применяя творческий подход, альтернативные методы и приёмы, проведения образовательной и совместной деятельности педагогов и детей будет более разнообразным и эффективным.

Рефлексия

Уважаемые коллеги, мастер-класс подходит к завершению. Если вас заинтересовала тема мастер-класса, вы можете посмотреть буклеты о Су-Джок массажерах Су-Джок терапии.

Желаю всем здоровья!

Буклеты о Су-Джок массажерах, Су-Джок терапии

Литература

1. Ивчатова Л.А. Су-Джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38
2. Воробьева Т.А., Крупенчук О.И. Мяч и речь. - СПб.: Дельта, 2001.
3. Наталья Ольшевская, Целительные точки на ступнях и ладонях. Су-джок для всей семьи.
4. Наталья Андреевна Панина, Су-Джок терапия.