

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад №101»

Су-Джок

Мастер класс для воспитателей

Составил и провел:
инструктор по ФК
Ширкина О.Н.

Терапия Су-Джок в детском саду

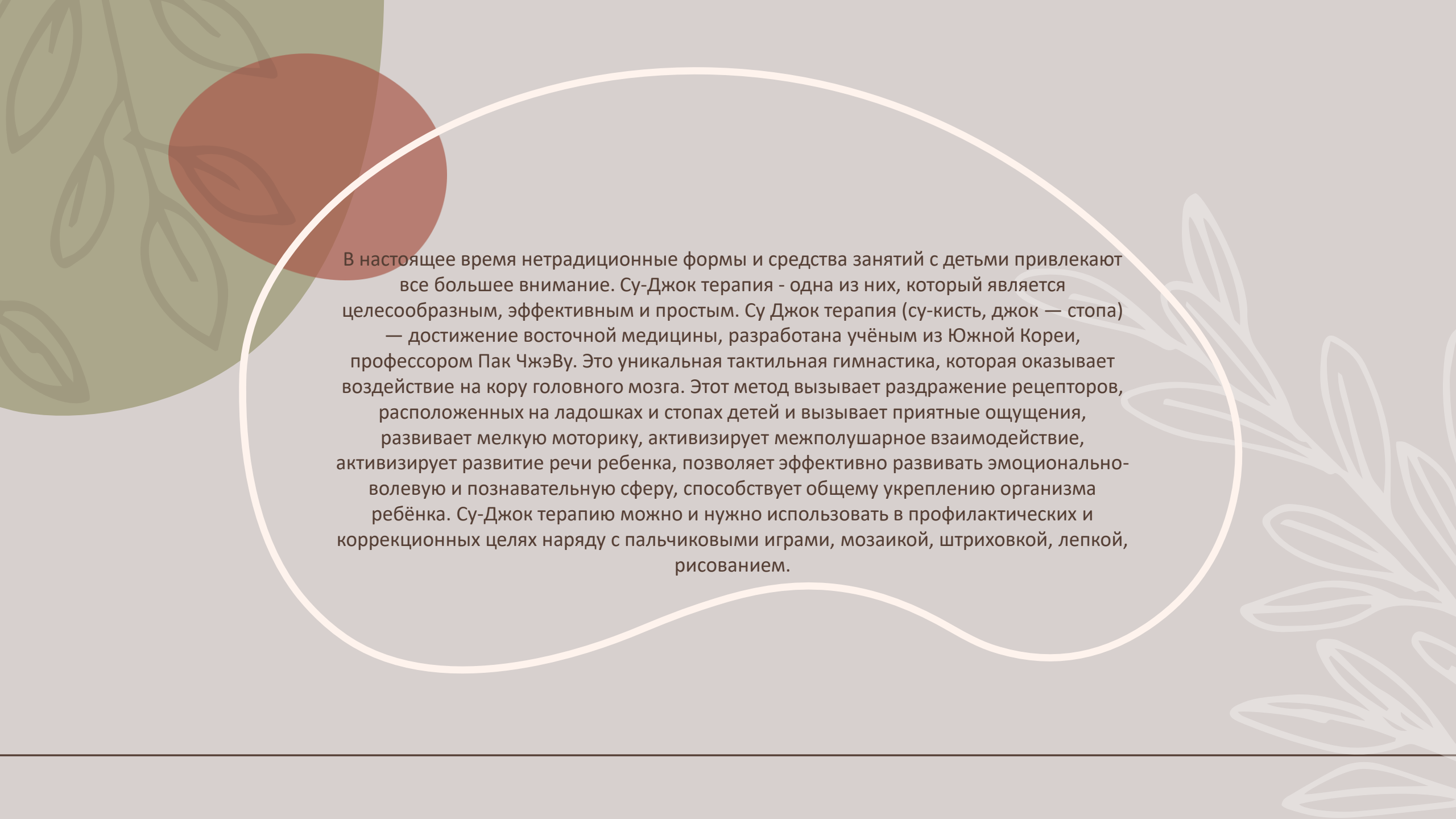
Детский сад – это первое общественное заведение в жизни ребенка. Здесь он не только весело проводит время, играет, учится или общается со сверстниками, пока родители заняты на работе. Первоочередные цели каждого ДООУ–укрепление растущего организма, профилактика заболеваний, формирование у маленького человека внимательного отношения к своему здоровью это и заставляет педагогов обращаться к инновационным и традиционным методикам оздоровления, самой популярной из которых стала Су-Джок- терапия: ее элементы в детском саду преподносятся не навязчиво, в форме веселой игры, включаются в разные этапы распорядка дня.

Приемы Су-Джок терапии:

Массаж специальным
шариком;

Массаж эластичным кольцом



The background features a light grey gradient with stylized leaf patterns. On the left, there is a green circular area with faint leaf outlines and a prominent red circle. On the right, there are white line-art leaf patterns. A large, white, wavy border frames the central text.

В настоящее время нетрадиционные формы и средства занятий с детьми привлекают все большее внимание. Су-Джок терапия - одна из них, который является целесообразным, эффективным и простым. Су Джок терапия (су-кисть, джок — стопа) — достижение восточной медицины, разработана учёным из Южной Кореи, профессором Пак ЧжэВу. Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает воздействие на кору головного мозга. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладонках и стопах детей и вызывает приятные ощущения, развивает мелкую моторику, активизирует межполушарное взаимодействие, активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка. Су-Джок терапию можно и нужно использовать в профилактических и коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием.

В процессе использования упражнений Су-джок терапии, применяем следующие **методы и приемы:**

Взаимодействие со сказочным персонажем.

Ребенку предлагается поиграть в сказку, используя Су-Джок.

Словесные приемы.

Потешки, прибаутки, стихи, вопросы, сказки, загадки.

Игровые приемы.

Занятие-игра, игровые упражнения.

Наглядные приемы.

Схемы, видеоматериалы, иллюстрации

Практические действия.

Массаж кистей, стоп и пальцев.

Примеры упражнений

ЕЖИК

ШАРИК В РУЧКИ МЫ ВОЗЬМЕМ,
ПОКАТАЕМ И СОЖМЕМ,
ВВЕРХ ПОДБРОСИМ И ПОЙМАЕМ И ИГОЛКИ ПОСЧИТАЕМ.
ПУСТИМ «ЕЖИКА» НА СТОЛ И ЛАДОШКОЮ ПРИЖМЕМ, ВНОВЬ
НЕМНОЖКО ПОКАТАЕМ ПОТРЕМ ЕГО СЛЕГКА, ПОМАССИРУЕМ
БОКА.

БУДЬ ЗДОРОВ!

ЧТОБ ЗДОРОВ БЫЛ ПАЛЬЧИК НАШ (ПРОКАТЫВАНИЕ ШАРИКА МЕЖДУ
ЛАДОНЯМИ)
СДЕЛАЕМ ЕМУ МАССАЖ.
ПОСИЛЬНЕЕ РАЗОТРЕМ.
И К ДРУГОМУ ПЕРЕЙДЕМ.

МАССАЖ СУ-ДЖОК ШАРАМИ

«ШАРИК»

ШАРИК Я ОТКРЫТЬ ХОЧУ.
ПРАВОЙ Я РУКОЙ КРУЧУ.
ШАРИК Я ОТКРЫТЬ ХОЧУ.
ЛЕВОЙ Я РУКОЙ КРУЧУ.
(КРУТИТЬ ПРАВОЙ РУКОЙ ПРАВУЮ ПОЛОВИНКУ ШАРИКА, ЛЕВОЙ РУКОЙ ЛЕВУЮ
ПОЛОВИНКУ ШАРИКА.)

ЧЕРЕПАХА

ШЛА БОЛЬШАЯ ЧЕРЕПАХА (ДЕТИ КАТАЮТ МЯЧИК ЛАДОНЬЮ ПО
СТОЛУ)
И КУСАЛА ВСЕХ ОТ СТРАХА:
КУСЬ, КУСЬ, КУСЬ, КУСЬ – (НАДАВЛИВАЮТ ПАЛЬЧИКАМИ НА
ИГОЛОЧКИ)
НИКОГО Я НЕ БОЮСЬ.
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.

«КОЛЬЦО»

МЫ НАУЧИМ ПАЛЬЧИК СВОЙ
КОЛЬЦО НАДЕТЬ ОДНОЙ РУКОЙ.
(РЕБЕНОК ОДЕВАЕТ КОЛЬЦО ОДНОЙ РУКОЙ)

«ДОРОЖКА»

КОЛЬЦО НА ПАЛЬЧИК НАДЕВАЮ.
И ПО ПАЛЬЧИКУ КАЧУ.
ЗДОРОВЬЯ ПАЛЬЧИКУ ЖЕЛАЮ,
ЛОВКИМ БЫТЬ ЕГО УЧУ.

МАССАЖ СУ- ДЖОК ЭЛАСТИЧНЫМ КОЛЬЦОМ

МЫ КОЛЕЧКИ НАДЕВАЕМ

МЫ КОЛЕЧКИ НАДЕВАЕМ,
ПАЛЬЦЫ НАШИ УКРАШАЕМ.
НАДЕВАЕМ И СНИМАЕМ,
ПАЛЬЦЫ НАШИ УПРАЖНЯЕМ.
БУДЬ ЗДОРОВ ТЫ, ПАЛЬЧИК МОЙ,
И ДРУЖИ ВСЕГДА СО МНОЙ.

«ДРУЗЬЯ»

ВМЕСТЕ ПАЛЬЧИКИ ДРУЗЬЯ.
КОЛЕЧКО КАТИМ, ТЫ И Я.
(НАДЕВАТЬ КОЛЬЦО НА ДВА БОЛЬШИХ, НА ДВА УКАЗАТЕЛЬНЫХ, НА ДВА
СРЕДНИХ, НА ДВА БЕЗЫМЯННЫХ, НА ДВА МИЗИНЦА.)

Общие принципы проведения игры

Научность (метод Су -Джок терапии, разработанного в конце XX века и впервые опубликованного его автором, профессором Пак ЧжэВу).

Доступность (использование здоровьесберегающих технологий в соответствии с возрастными особенностями детей).

Активность (участие воспитателей группы и родителей).

Систематичность и последовательность (реализация мероприятий постоянно, а не от случая к случаю).

Кратность проведения 2 раза в неделю.

Оптимальность, сбалансированность, строгая дозированность нагрузки.

Комплексность и интегративность (в рамках целостного педагогического процесса).

Результативность (получения положительного результата независимо от возраста и уровня развития детей).



Этапы работы по Су-Джок терапии.

Этапы:

I этап.

Знакомство детей с Су-Джок, правилами его использования.

II этап.

Закрепление знаний в упражнениях, играх.

III этап.

Самостоятельное использование шарика Су-Джок в соответствии с потребностями и желаниями.

Виды упражнений с шариком

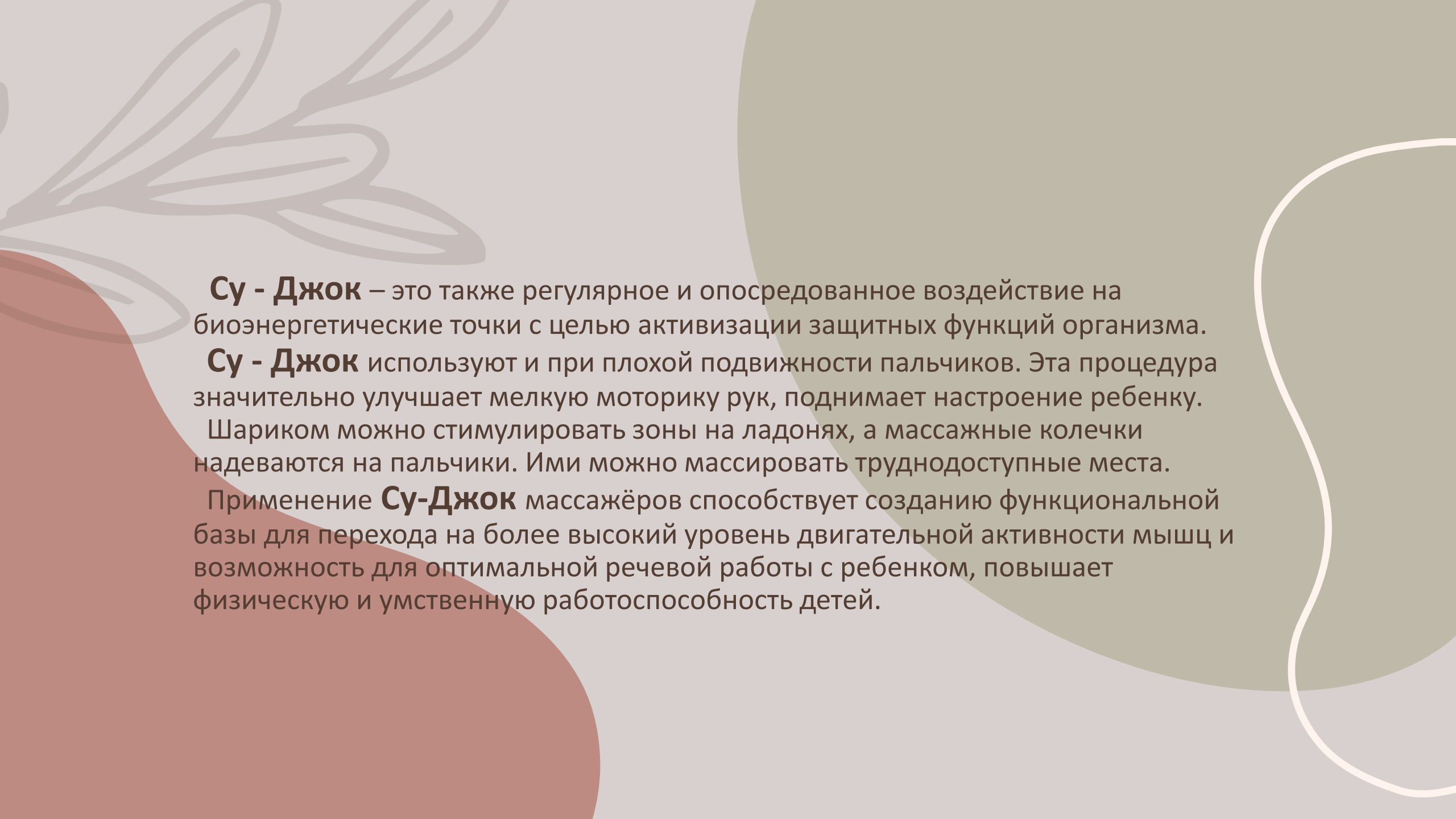
- - круговые движения шарика между ладонями
- перекатывание шарика от кончиков пальцев к основанию ладони
- вращение шарика кончиками пальцев
- сжимание шарика между ладонями
- сжимание и передача из руки в руку
- подбрасывание шарика с последующим сжатием между ладонями



Приёмы работы с эластичным КОЛЬЦОМ:

- Пружинка надевается на пальчики ребенка поочередно, и прокатываются по ним от кончика до основания, массируя каждый палец до легкого покраснения. Упражнения с кольцом следует выполнять несколько раз в день.





Су - Джок – это также регулярное и опосредованное воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма.

Су - Джок используют и при плохой подвижности пальчиков. Эта процедура значительно улучшает мелкую моторику рук, поднимает настроение ребенку.

Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики. Ими можно массировать труднодоступные места.

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.

