

**Картотека игр по «Су-Джок терапии»
«Упражнения с массажными мячиками»**

*Воспитатель МБДОУ № 33
Львова Ольга Станиславовна*

Цель мастер-класса: обучение участников применению нетрадиционной методики Су-Джок терапии, освоение и последующее активное применение здоровьесберегающей технологии в практической деятельности педагога.

Задачи мастер-класса:

- Сформировать представление о нетрадиционной технологии Су-Джок терапии.
- Познакомить педагогов с приемами Су-Джок терапии в работе с детьми.
- Расширить представление педагогов о методах и формах работы, помогающих активизировать биологически активные точки по системе Су-Джок.

Оборудование: Су - Джок шарiki – массажёры, буклеты для участников мастер-класса, папки-раскладки по теме, ноутбук, презентация.

Ход мастер-класса.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Нашу встречу я хочу начать со следующих слов: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости не найдёшь до самой старости». Так гласит народная мудрость.

Представляю вашему вниманию мастер-класс: **«Су-Джок терапия как средство здоровьесбережения дошкольников»**, в рамках которого я познакомлю вас с элементами здоровьесберегающей технологии и помогу раскрыть ее значение в работе по сохранению здоровья дошкольников. Мне бы хотелось, чтобы вы сегодня были не только слушателями, но и активными участниками этого мастер - класса.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей стоит более чем остро, что мы вправе поставить вопрос: «Что для нас важнее — их физическое состояние или обучение?» Еще Л. Шопенгауэр говорил: «Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий счастливее больного короля».

Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей. Комплекс этих мер получил в настоящее время общее название «здоровьесберегающие технологии».

И сегодня мне бы хотелось, уважаемые коллеги, поближе познакомить вас с таким методом как Су - Джок терапия, она считается одной из лучших систем

самооздоровления. Буду рада, если данные методы вы будете использовать в своей работе.

СУ-ДЖОК ТЕРАПИЯ – это эффективный метод профилактики и лечения болезней. Су-Джок терапия – достаточно молодой метод нетрадиционной медицины. Он был открыт всего лишь 31 год назад, первые публикации по данной методике появились в 1986 году. Основателем интересного подхода к терапии стал профессор из Южной Кореи Пак ЧжеВу (ParkJaeWoo). Врач более 30 лет потратил на разработку метода СУ-ДЖОК. Методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста. Эффективность и простота Су-Джок терапии привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су-Джок терапия является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.

Неоспоримыми достоинствами Су-Джок терапии являются:

- **Высокая эффективность** – при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут, а иногда и секунд.
- **Абсолютная безопасность** – Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее – а самой природой.

В этом причина ее силы и безопасности. Стимуляция определённых точек приводит к излечению. А неправильное применение метода никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

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

Доступность метода для каждого человека. Ваши руки и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете. (Су-Джок шарики свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат).

- **Простота применения** – В Су-Джок терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.

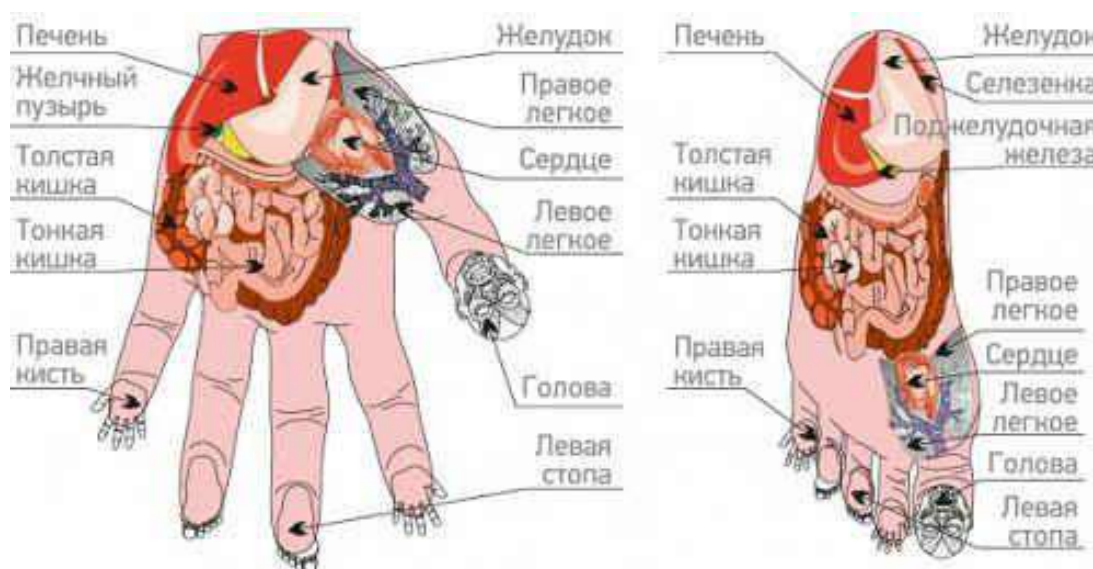
Изучая в студенческие годы восточную медицину, профессор заметил, что кисть нашей руки очень напоминает строение человека.

И если вы рассмотрите свою кисть, то вы согласитесь: у тела имеются голова и две пары конечностей. На руке вы увидите тоже 5 выступающих частей. В результате тщательного изучения и анализа, доктор разработал новую лечебную методику, которую до этого никто не использовал. За основу профессор взял древний метод лечения – акупунктуру, по — новому изложив его, но базируя на фундаментальных её принципах. Массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган. Данный вид массажа не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Человеческая стопа и кисть обладает огромным количеством рецепторных полей, которые связаны с различными частями тела. При определенном заболевании на них образуются болезненные точки, связанные с заболевшим органом. Находя эти болезненные точки, можно помочь органу справиться с заболеванием, стимулируя их массажем или надавливанием. Для этого на точки воздействуют иглами, магнитами и прогревающими палочками, задействуют семена различных растений.

С древнейших времён, как на востоке, так и на западе, особым вниманием людей пользуются кисти рук и стопы. По канонам восточной медицины на кистях, стопах и пальцах находятся точки, соответствующие внутренним органам и частям тела. Так в переводе с китайского Су - Джок переводится как Су - кисть, Джок - стопа. Почему такое странное название выбрал корейский врач для своего метода? Дело в том, что эти части тела представляют собой обширные рефлекторные зоны. Сосредоточенные здесь нервные окончания связаны нервными волокнами со всеми органами человека. На кисти и стопе можно найти точку, соответствующую любой части тела человека, всем его органам.

А теперь внимание! Каким точкам, согласно теории профессора на ладони, соответствуют наши части тела?



Система соответствия:

- Голова – ногтевая фаланга большого пальца
- Части лица – вы их найдете без труда на подушечке большого пальца.
- Шея – проецируется на нижнюю фалангу большого пальца.
- Носоглотка – опуститесь ниже шеи на ладонь. Там же щитовидная и паращитовидная железы, часть легких.
- Грудная клетка вместе с легким, сердцем, трахея или костная система – они находятся на теноре ладонки, там, где возле большого пальца есть возвышение.
- Органы брюшной полости расположены на оставшейся поверхности внутренней стороны ладонки. Условно её можно поделить на три горизонтальные части:

- В верхней вы найдете печень, желудок, желчный пузырь, селезенку, 12-перстную кишку и желчный пузырь.
- Центральная часть соответствует тонкому и толстому кишечнику.
- Нижняя – здесь вы найдете все органы малого таза: женские матку и придатки, предстательную железу у мужчин.
- Руки – за их состояние отвечают указательный палец с мизинцем.
- Ноги – за здоровье ног отвечают средний и безымянный пальчики.
- Почки, весь позвоночник – проецируются на тыльную сторону ладони.
- Точно также, все части тела и внутренние органы проецируются на стопы ног.

Пути реализации су-джок терапии в ДОУ.

- Создание развивающей среды (приобретение массажных шариков, составление картотек игр, упражнений, художественного слова).
- Работа с педагогами по знакомству с Су-Джок, приемами работы по его использованию, (семинар-практикум: «Игры с массажным шариком Су-Джок»).
- Работа с детьми (организация деятельности на занятиях, в индивидуальной деятельности, в повседневной жизни, хождение по массажным дорожкам).
- Работа с родителями (практикум по использованию су-джок терапии, открытое занятие)

Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности в формировании ценности здорового образа жизни.

Рассматривая кисть руки и стопы ног, мы учим детей воздействовать на определенные точки средствами и приемами Су-Джок, наблюдаем, как это влияет на самочувствие и оздоровление организма. Дети делают выводы, что ходить босиком по массажным дорожкам, делать массаж рук - значит укреплять весь организм, помогать себе самому быть здоровым.

Оздоровительный массаж рук по «точкам здоровья» проводится под руководством взрослого в игровой форме, что благоприятно воздействует на физическое здоровье, а также развивает у детей самостоятельность, активность, умение заботиться о своём здоровье.

В практике, совместно с воспитателями, музыкальным руководителем, учителем-логопедом мы активно применяем оздоровительную технологию Су-Джок на физкультминутках, динамических паузах, как часть занятий по физической культуре, в гимнастике пробуждения, в игровой, познавательной деятельности.

Существует несколько приемов Су – Джок терапии:

1. Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

2. Массаж эластичным кольцом. Все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

3. Ручной массаж кистей и пальцев рук.

4. Массаж стоп.

В своей педагогической практике я применяю Су-Джок - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком стимулируем зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев.

Шарики и пружинки Су-Джок – это «медицинские сестрички», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни разных внутренних органов. С ними дети знакомятся на занятиях, и находят их на своих пультах - ладошках.

Важно научить детей самих заботиться о своем здоровье, воспринимать жизнь и здоровье как величайшую ценность, развивать личностные качества, способствующие познанию себя, управлению своим эмоциональным и физическим состоянием.

Технология Су-Джок интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только педагогам в детском саду, но и дома родителям.

1. Практическая часть. Показ фрагментов индивидуальной работы.

(раздаю всем массажные шарики Су-Джок).

Я предлагаю вам сейчас,
закрепить наш мастер-класс.
Будем с шариком играть,
Ручки наши развивать!

Послушай – и ты узнаешь,
Посмотри – и ты поймешь,
Сделай – и ты научишься.

Я хочу вам рассказать о том, как можно оздоровить свой организм без лекарств. Каждому органу вашего тела соответствует определённое место на вашей ладошке и стопе. Если какой-то из внутренних органов болен или ослаблен, вы можете его оздоровить с помощью Су Джок терапии. Массировать их можно палочкой, массажным шариком, грецким орехом, эластичным колечком. Но

самый подходящий инструмент – это ваша рука, ведь она всегда с вами! Вы можете массировать и пальчиком, и сжатым кулачком. Попробуйте и у вас всё получится. *(Демонстрирую массажёр Су – Джок)*

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, ни малое,

В гости к пальчикам заходит, всем оно, друзья, подходит.

А теперь, давайте вместе со мной поиграем с шариком Су-Джок.

<p>Посмотрите на ладошку – Как зелененький лужок! Побежим по ней мы быстро Прибежим в страну Су Джок.</p>	<p><i>Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам</i></p>
<p>Голова, глаза, два века Нос и губы, уши вот! Покатай ты сверху, снизу, Чтоб помог наш друг Су Джок.</p>	<p><i>Водят по большому пальчику вверх и вниз.</i></p>
<p>Руками мы захлопали И пустились в пляс, Раз прокатим, два прокатим, Погляди - ка ты на нас!</p>	<p><i>Водят шариком по указательному и мизинцу.</i></p>
<p>Ножками затопали, Зашагали по полу. Раз, два, три, Шарик покати!</p>	<p><i>Водят массажным шариком по среднему и безымянному пальчикам.</i></p>
<p>Детям надо полежать, Детям хочется поспать Ладочки наши отдохнут Из страны Су Джок уйдут.</p>	<p><i>Водят шариком по всей ладошке.</i></p>
<p>Чтоб здоров был пальчик наш, Сделаем ему массаж. Посильнее разотрем, И к другому перейдем!</p>	<p><i>Водят шариком по всем пальчикам</i></p>

Работу с Су –Джок массажером проводим в игровой форме, с использованием забавных стихов или сказок.

Комплексы массажа кистей рук с использованием массажеров Су-Джок

Массаж «Колобок» (с шариком Су-Джок)

Через поле и лесок *прокатить шарик по ладони*

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.

А сейчас я познакомлю вас с новым способом массирования «точек здоровья». Для этого понадобится эластичное массажное колечко. Надевайте колечко на пальчик левой руки, а пальчиком правой перемещайте его вверх-вниз по всей длине пальца.

Мы колечки надеваем, Пальчики мы укрепляем. Надеваем и снимаем, Пальцы наши укрепляем. <i>(затем на другой руке)</i> Будь здоров ты пальчик мой, И дружи всегда со мной!	<i>Массируем пружинкой</i>
Я рукам помочь хочу По ним колечко прокачу И вот так и вот так Будут ловкими они.	<i>Массируем пружинкой на обеих руках</i>

Теперь переоденьте колечко на правую руку и повторите все движения.

А сейчас мы с вами обыграем потешку, проведя массаж «Колечко» (с колечком Су-Джок)

Маша шла, шла, шла *помассировать колечком большой палец правой руки*

И колечко нашла,

Колечко непростое, *указательный палец*

Колечко золотое.

На пальчик надела, *средний палец*

Песенку запела:

Я шла, шла, шла, *мизинец*

Я колечко нашла. Повторить на левой руке.

Применение в работе ДОУ здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность воспитательно-образовательного процесса, сформирует у детей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья.

Это лишь некоторые примеры использования Су – Джок терапии в нашей работе. Я постаралась рассказать обо всех этапах использования Су – Джок терапии в моей практике. Я предлагаю вам придумать, как еще можно использовать эти массажёры в работе с детьми.

Рефлексия участников мастер-класса. Подведение итогов.

Предлагаю оценить уровень развития после мастер-класса.

У вас на столах две карточки: зелёная и жёлтая. Если вам понравился мастер – класс и вы будете это использовать в своей работе – покажите мне зелёную карточку. Ну а если это всё вас совсем не тронуло – покажите жёлтую карточку.

Таким образом, Су - Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами.

Используя мудрость Матушки Природы, мы сможем помочь детям более качественно и эффективно!

Приложения

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*

(авторская разработка)

Массаж «Сосны и елочки» (со стержнем Су-Джок)

В чащу леса мы зашли, *прокатить продольными движениями между ладошками*
Сосны, елочки нашли.

У сосны иголки *прокатить стержень от кисти к локтю*

Длинные и колкие.

А у елочки иголки *прокатить стержень от локтя к кисти*

Остры-остры, колки-колки.

(авторская разработка)

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 мячи 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.

(авторская разработка)

Массаж «За ягодами» (с колечком Су-Джок)

Солнце светит к нам в окошко. *помассировать колечком большой палец*

Мы возьмем с тобой лукошко.

В лес с ребятами пойдем, *указательный*

Много ягод наберем.

Сколько их тут, посмотри – *средний*

Раз-два-три, раз-два-три!

Будет угощение *безымянный*

Всем на удивление.

Ягодки сладкие *мизинец*

Кушайте, ребятки!

(авторская разработка)

Повторить на левой руке

Массаж «Приятель Ёж» (с шариком Су-Джок)

- Дорогой приятель Ёж, *покатать шарик по ладошке*

На кого же ты похож?

- Я похож на шарик, *шарик от кончика большого пальца к его основанию и обратно*

Но слегка колючий,

А еще на солнышко, *то же - по указательному пальцу*

Только я не жгучий.

И на елочку похож *то же - по среднему пальцу*

Я совсем немножко,
А еще на кактус *то же - по безымянному пальцу*
На твоём окошке.
Дорогой приятель Ёж, *то же - по мизинцу*
До чего же ты хорош!