**Мастер-класс для родителей**

**«Использование Су-Джок терапии для сохранения и**

**укрепления здоровья детей»**

**Цель:**использование Су-Джок терапии для сохранения и укрепления здоровья детей в детском саду и семье.

**Задачи:**

1. Расширить  знания родителей о Су-Джок терапии.

2. Выстраивать работу с детьми по сохранению и укреплению здоровья, используя  Су-Джок тренажеры.

3. Научить родителей использовать Су-Джок массажёры в играх с детьми для коррекции речевых нарушений.

4. Повысить педагогическую компетенцию родителей по применению Су-Джок терапии в домашних условиях.

**Ход мастер-класса:**

*1.Презентация педагогического опыта*

Добрый день уважаемые родители, я рада видеть Вас на мастер-классе «Использование Су-Джок терапии для сохранения и укрепления здоровья детей».

*2.Актуальность*

Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей.

Дети проводят в дошкольном учреждении значительную часть дня, и сохранение, укрепление их физического, психологического здоровья – дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха.

На фоне экологической и социальной напряженности, на фоне небывалого роста болезней «цивилизации» чтобы быть здоровым, нужно овладеть искусством  его сохранения и укрепления.

В работе с этой группой детей мы столкнулись с проблемой низкой посещаемости детей ДОУ и высоким уровнем заболеваемости воспитанников. Проанализировав сложившуюся ситуацию, обсудив её с медициной сестрой и врачом, пришли к выводам о том, что необходим поиск новых подходов к сохранению и укреплению здоровья детей.

В настоящее время нетрадиционные формы и методы работы с детьми привлекают все больше внимания. Су-Джок терапия одна из них.

Су-Джок терапия  -  методика оздоровления, основанная на представлении восточной философии о том, что на стопах и кистях расположены активные точки, соответствующие внутренним органам и частям тела человека. Автором данной методики является южно-корейский профессор Пак Чже-Ву.

Основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, эта методика считается одной из лучших систем самооздоровления. Для лечебного воздействия здесь используются только те точки, которые находятся на кистях рук и стопах.

«Су» по-корейски – кисть, «Джок» - стопа.

Великий немецкий философ И.Кант, живший в 18 веке,  так же писал, что рука является вышедшим наружу головным мозгом. На кистях рук имеются точки, которые взаимосвязаны с внутренними органами и различными зонами коры головного мозга.

Давайте вместе рассмотрим соответствие точек организма и ладошек, следуя теории корейского учёного.

Ногтевая, то есть, самая крайняя и последняя фаланга большого пальца соответствует голове.

Подушечки больших пальцев – это части лица.

Нижняя фаланга того же большого пальца несет ответственность за шею.

Щитовидная железа, паращитовидные железы, носоглотка и часть легких зависят от точки, которая находится немного ниже «шейной» точки.

Точка на горбике большого пальца, или же тенор ладошки, отвечают за легкие, грудную клетку, сердце, трахею и костную систему.

Остальная поверхность оставшейся ладошки (внутренняя) соответствует главным органам брюшной полости. Если Вы условно поделите её на три части по горизонтали, Вы получите более точные координаты.

Точки соответствия с желудком, печенью, селезенкой и, последним, желчным пузырем располагаются сверху, на крайней части.

Средняя часть соответствует кишечнику.

Нижняя горизонтальная часть отвечает за органы малого таза.

Тыльная сторона ладони является проекцией почек и позвоночника.

На стопы и пальцы ног все точки проецируются точно так же.

Су-Джок терапия это воздействие на биоэнергетические точки с целью активизации защитных функций организма. В коррекционно-педагогической работе приемы Су-Джок терапии активно используются в качестве массажа для развития мелкой моторики пальцев рук, а так же с целью общего укрепления организма. Во время коррекционной деятельности следует стимулировать активные точки, расположенные на пальцах рук  при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячи, грецкие орехи), это позволяет повысить потенциальный энергетический уровень ребенка, обогащает его знания о собственном теле, развивает тактильную чувствительность. Такую работу можно проводить перед выполнением заданий, которые связаны с рисованием и письмом.

Воздействие на точки соответствия внутренних органов благотворно влияет на самочувствие, приводит в тонус организм, поднимает настроение и этим достигается благотворный эффект.

Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только специально обученным людям, но и педагогам в детском саду и дома самим родителям.

*3.Достоинства  Су-Джок терапии:*

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 в работе и педагоги, и родителив 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).

*Су-Джок терапия позволяет:*

Воздействовать на биологически активные точки по системе Су-Джок.

Нормализовать мышечный тонус (что особенно важно для детей с различными двигательными расстройствами).

Стимулировать речевые зоны головного мозга.

Повысить энергетический уровень ребенка, развить тактильную чувствительность.

Развить познавательную и эмоционально-волевую сферы ребенка.

Эффективность и простота Су-Джок терапии привели к ее  широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару.

    Использование Су-Джок терапии в работе с детьми открывает большие возможности.

*4.Практическая деятельность*

А теперь я познакомлю вас  с формами и приемами Су-Джок терапии.

***Формы и приемы Су-Джок терапии****:*

Массаж специальным шариком, эластичным кольцом;

Ручной массаж кистей и пальцев рук;

 Массаж стоп (массажные коврики, валики).

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров.  Один из них представляет собой шарик – две соединенные полусферы, внутри которого, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание.

Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь.  
Су – Джок с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести.

Попробуйте взять шарик и покатать его между ладонями – тут же ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма, увеличивая работоспособность.

Чтобы процесс массажа не показался детям скучным, используется стихотворный материал, потешки, песенки и одновременно с массажным эффектом происходит автоматизация звука в речи, развивается  память и внимание. Дети с удовольствием массируют ладошки, пальчики несколько раз в день (утром, во время режимных моментов, в Образовательной деятельности в виде физминуток, после сна).

Умелыми пальцы становятся не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически.

Упражнения выполняются в течении 1-2 минут.

Наверняка вы знаете много потешек и детских стихотворений. Сегодня мы будем их использовать. Возьмите в руки волшебные шарики:

*1.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.*

*(Ребенок повторяет слова и выполняет действия с шариком в*

*соответствии с текстом.)*

*«ЧЕРЕПАХА»*

Шла большая черепаха. И кусала всех от страха

*(дети катают Су - Джок между ладоней)*

Кусь, кусь, кусь, кусь. *(Су-Джок между большим пальцем и остальными,*

*которые ребенок держит «щепоткой»). Надавливают ритмично на*

*Су-Джок, перекладывая из руки в руку.*

Никого я не боюсь. *(Дети катают Су Джок между ладоней).*

***Массаж кольцом-пружинкой:***

Пальчиковая игра «Семья»

Этот пальчик — дедушка,

Этот пальчик — бабушка

Этот пальчик — папочка,

Этот пальчик — мамочка,

А вот этот пальчик — Я,

Вот и вся моя семья.

(надеваем кольцо Су-Джок на пальцы поочередно и прокатываем кольцо вниз-вверх)

*«Приветствие»*

*(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)*

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в родном краю –

*(сжимаем и разжимаем кольцо в руке)*

Всех я вас приветствую!

*(разводим руки в стороны)*

Так можно проговаривать любое стихотворение, например: «Наша Таня», А. Барто.

Наша Таня громко плачет

Уронила в речку мячик.

Тише, Танечка, не плачь,

Не утонет в речке мяч.

Мы поедем за водой

И достанем мячик твой.

(надеваем кольцо Су-Джок на пальцы поочередно и прокатываем кольцо вниз-вверх)

***Ручной массаж кистей и пальцев рук***

Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека

*«Здравствуй, мой любимый мячик»,-*

*Скажет утром каждый пальчик.*

*(массируем каждый пальчик)*

*Пальчик, пальчик, непоседа,*

*Где ты бегал, где обедал?*

*Я  с мизинцем ел малинку,*

*С безымянным ел калинку,*

*Ел со средним землянику,*

*С указательным - клубнику.*

*(массируем поочерёдно каждый пальчик)*

Но есть и другое применение массажным шарикам. Их используем не только для развития мелкой моторики, но и для развития цветовосприятия, при обучении счету и т. д.

В работе с детьми мы используем следующие игры: "Разложи шарики по цвету", "Найди все синие, *красные, желтые, зеленые*", "Сделай разноцветные шарики» (*сине-красный, зелено-желтый и др.)*.

При совершенствовании лексико-грамматических категорий используем:

***Упражнение «Один-много»***

Взрослый катит «чудо-шарик» по столу ребенку, называя предмет в единственном числе. Ребенок, поймав ладонью шарик, откатывает его назад, называя существительные во множественном числе.

Аналогично выполняются упражнения: «Съедобное-не съедобное», «Назови ласково», «Летает – не летает», «Скажи наоборот»,  «Я знаю 5 предметов», «Назови детенышей» и т. д.

***Упражнения для развития памяти и внимания:***

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

***Упражнение на  совершенствование навыков употребления предлогов:***

На столе коробка, по инструкции педагога ребенок кладет шарики соответственно: красный шарик - в коробку; синий – под коробку; зеленый – около коробки; Затем наоборот, ребенок должен описать действие взрослого.

*5.Использование шариков для слогового анализа слов:*

***Упражнение «Раздели слова на слоги»:***

Ребенок называет слог и берет по одному шарику из коробки, затем считает количество слогов.

Кроме того, Вы можете делать малышу массаж и одновременно рассказывать, или сочинять вместе занимательную сказку о *«Колобке»*, *«Рукавичке», «Ежике», «Солнышке»* и т. д.

Наш шарик волшебный и он может превратиться в кого угодно. Давайте придумаем небольшую сказочку например о Цыпленке.

*Жил-был маленький Цыпленок. Он недавно вылупился из яйца и всего боялся. Дети закрывают шарик в ладошках.*

*Цыпленку было скучно, и он решил пойти поискать себе друзей. Прокатывают шарик по ладошке.*

*Первым Цыпленок встретил Жука и побежал за ним. Прокатывают шарик по большому пальцу руки и обратно.*

*Но Жук выпустил крылья и быстро улетел. Подбрасывают мяч на ладони.*

*Затем Цыпленок увидел жирного червяка и побежал за ним. Прокатывают шарик по большому указательному пальцу руки и обратно.*

*Червяк спрятался от него в землю. Надавливают на средний и безымянный пальцы.*

*А потом солнышко спряталось за тучку и пошел дождик, Цыпленку стало холодно. Накрывают шарик второй ладошкой сверху.*

*Дождик закончился и Цыпленок увидел много таких же как он цыпляток и побежал к ним. Они стали вместе гулять и клевать зернышки. Постучать шариком по ладошке.*

А можно рассказывать сказку во время утренней гимнастики:

***Колобок***

*Замесила бабушка тесто.*

И. п.: в полуприседе, мячик лежит на полу. Дети поочередно каждой рукой надавливают на мячик, прокатывая его вперед-назад, затем то же двумя ладонями. Повторяют 3-4 раза.

*Скатала бабушка колобок.*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети держат мячик ладонями и катают его по часовой стрелке и против. Повторяют 10 раз.

*Поставила его в печку.*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Дети наклоняются вперед, протягивая прямые руки с мячиком, ноги не сгибают, возвращают в и. п. Повторяют 3-4 раза.

*Скучно колобку лежать – вот он и укатился.*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Прокатывают мячик одной рукой *(перебирая пальцами)* по другой прямой руке – *«дорожке»*.

*Навстречу ему зайчик*

И. п.: ноги вместе, руки сложены под грудью, мячик лежит на полу. Дети прыгают на двух ногах вокруг мячика. Выполняют 5-6 прыжков.

*Поздоровался Колобок с зайчиком и покатился дальше.*

Дети выстраиваются в шеренгу и катят мячик вдаль.

*А навстречу ему волк. Поздоровался Колобок с волком и покатился дальше.*

Все вместе *«рычат, как волк»* и бегут за мячиками.

*Смотрит колобок – медведь идет*…

И. п.: стоя, мячик лежит на полу. Дети ходят вокруг мяча, как косолапый мишка. При этом имитируют движения руками – широко их разводят в стороны и покачиваются.

*Поздоровался Колобок с медведем и покатился дальше.*

*А теперь навстречу колобку лиса идет*

Дети имитируют движения лисы (бежит, виляет хвостиком).

Ух, ты, хитрая лиса!

Не дадим съесть колобка.

Дети садятся на пол и прячут под прямыми ногами свои *«колобки»* *(мячики)*.

А зарядке конец –

Колобок наш молодец!

Вот таким нестандартным и интересным способом мы не только выстраиваем работу по сохранению и укреплению здоровья, занимаем ребят, но и развиваем речь, так как движения пальцами и развитие речи тесно связаны. Это лишь некоторые примеры использования Су – Джок терапии. Творческий подход, использование альтернативных методов и приёмов способствуют более интересному разнообразному и эффективному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду.

 В дальнейшем мы будем продолжать искать новые методические приемы, способствующие сохранению и укреплению здоровья детей, развитию мелкой моторики рук, общей моторики, самостоятельности, формирующие интерес к различным видам деятельности.

Нами были изучены, отобраны, и систематизированы игры и творческие задания для детей. В группе имеется:

Картотека пальчиковых игр с шариками Су-Джок и массажными кольцами.

Картотека упражнений с массажными шариками Су-Джок и массажными кольцами по темам недели.

*6.Продуктивная  деятельность (моделирование)*

Уважаемыеродители, а теперь мы предлагаем вам разделиться на подгруппы и  придумать, как можно использовать эти массажёры в работе с детьми.

У вас на столах лежат шарики Су-Джок и массажные кольца, а также книги с детскими стихотворениями. Вы можете выбрать любое понравившееся стихотворение и выполнить массаж кистей рук, используя шарик Су-Джок или массажное кольцо. Другой подгруппе предлагаем сочинить небольшую сказочку или историю, используя массажеры Су-Джок, можно вспомнить песенку или загадку.

*7.Рефлексия:*

Дискуссия по результатам совместной деятельности слушателей.

Слушание вариантов игр и упражнений с использованием тренажеров Су-Джок, придуманных участниками мастер-класса.

Понравился ли вам мастер-класс?

Услышали ли вы что-то новое и интересное для себя?

Легко ли вам было выполнять задание?

Какие трудности вы испытывали при выполнении задания?

Мы приготовили для вас небольшие буклеты с играми и упражнениями для Су-Джок терапии в домашних условиях.

Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигают хорошего развития мелкой моторики рук, которая оказывает благоприятное влияние на здоровье и развитие речи. Поэтому мы рекомендуем шире использовать разнообразные игры и упражнения, направленные на формирование тонких движений пальцев рук.  
Я хочу поблагодарить, участников мастер – класса, надеюсь, что вы узнали для себя много интересного.

И ещё один важный совет: определите в семейном вечере небольшое время для игры, например, после ужина.  Пусть игры с волшебным шариком  станут семейным ритуалом!

Будьте здоровы!