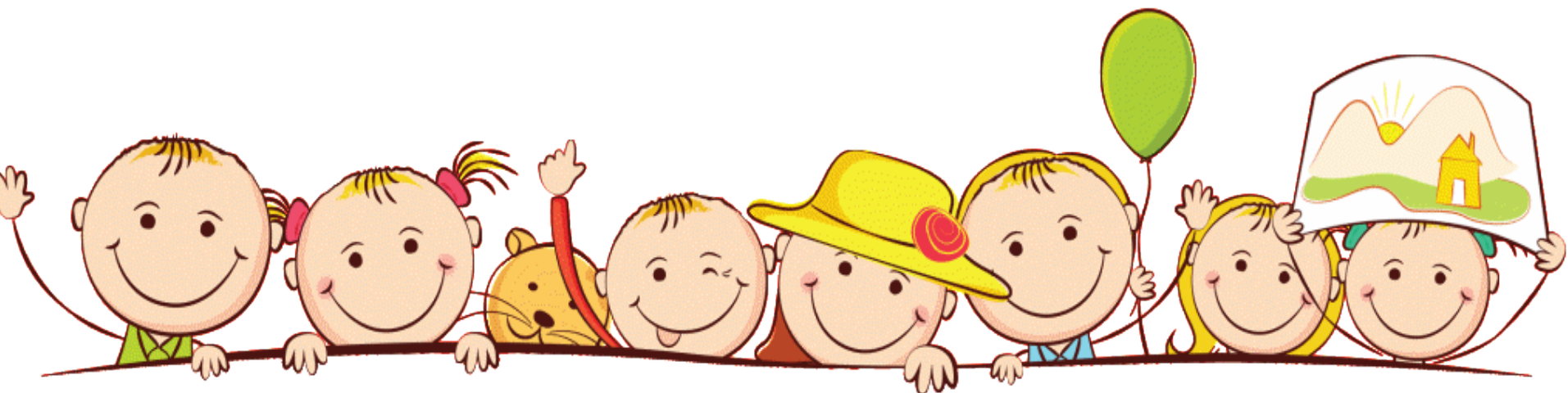


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 1 «Теремок» комбинированного вида»
Нижегородская обл. р.п. Тоншаево

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ДОУ «СУ- ДЖОК» ТЕРАПИЯ



Подготовила воспитатель:
Яковлева И.Ю.



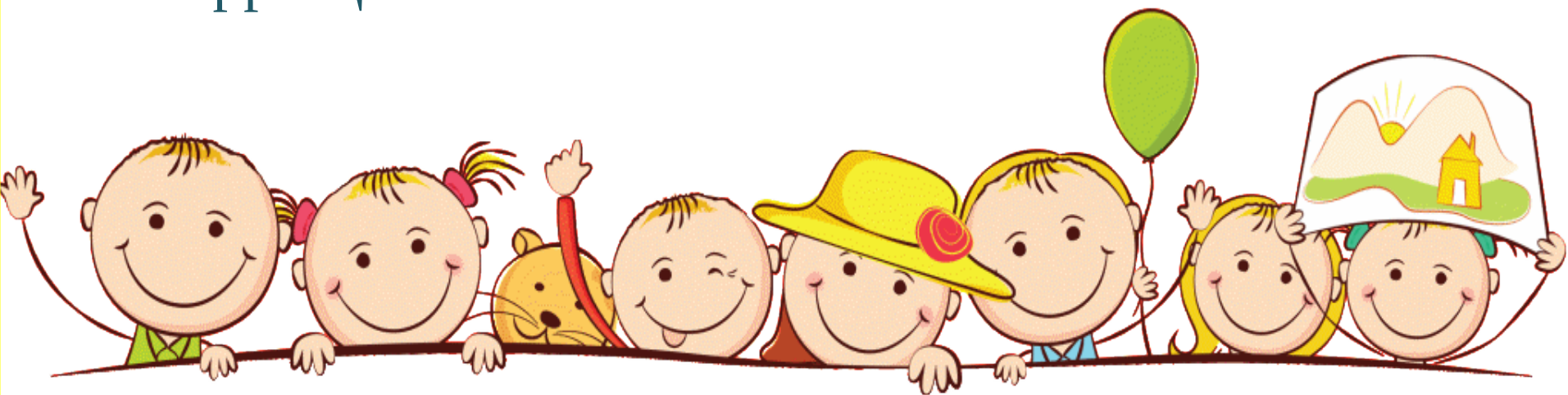
2020 год

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании – технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.



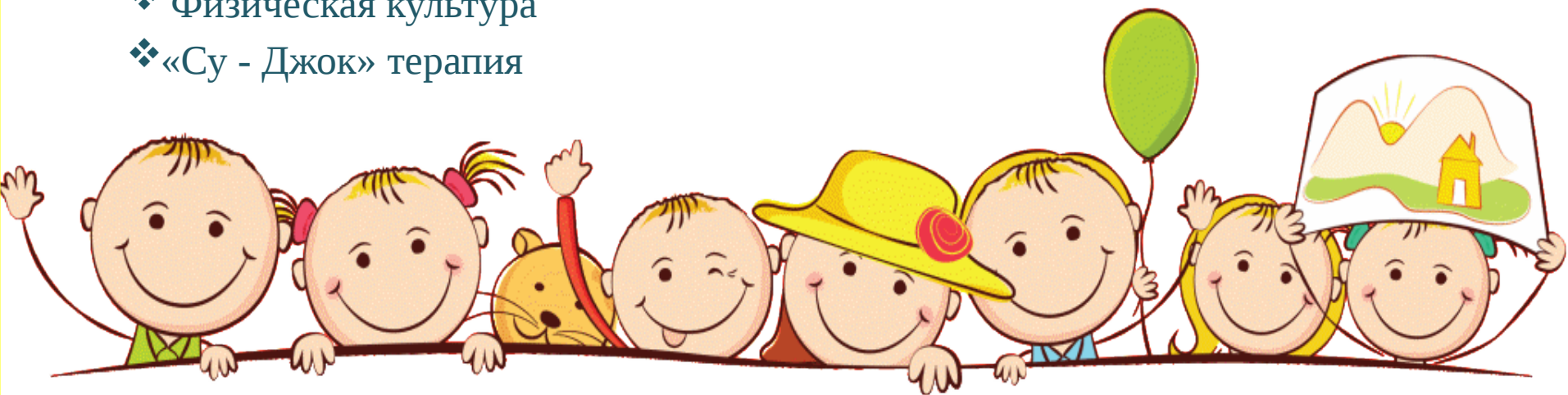
**Здоровьесберегающие технологии
применяются в различных видах
деятельности и представлены как:**

1. технологии сохранения и стимулирования здоровья;
2. технологии обучения ЗОЖ;
3. коррекционные технологии.



Формы организации здоровьесберегающей работы

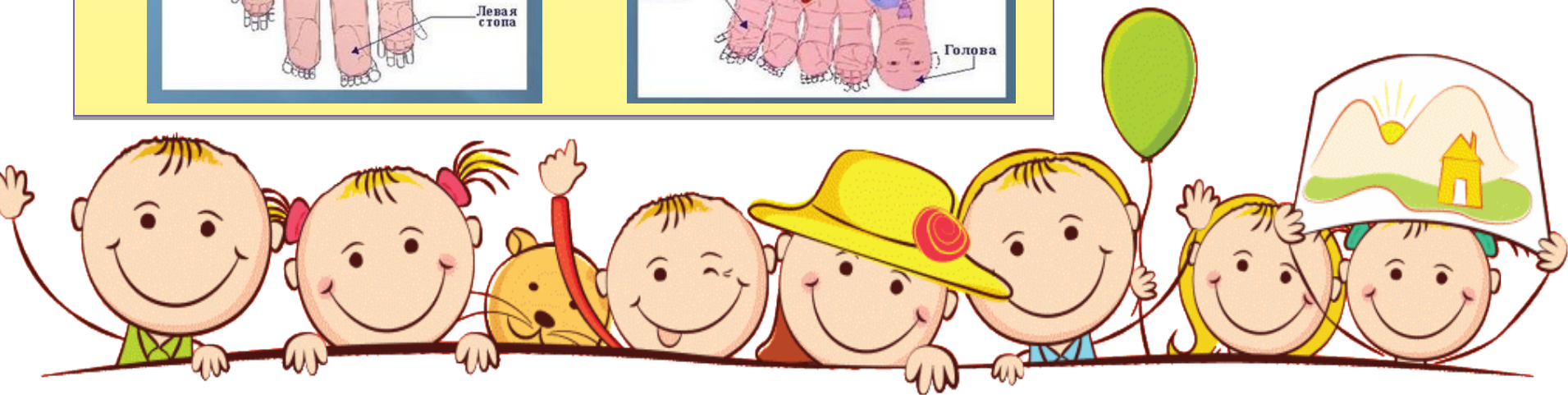
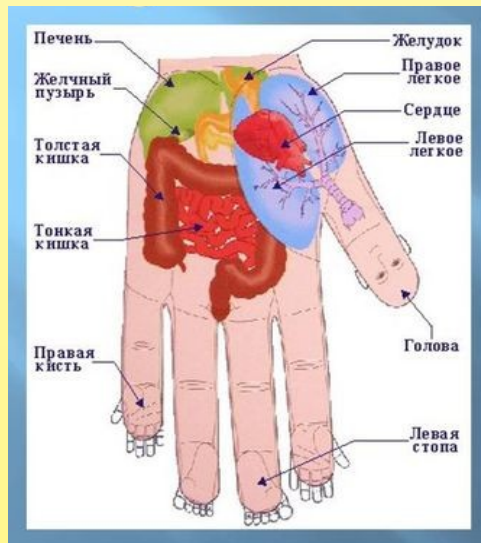
- ❖ Утренняя гимнастика
- ❖ Гимнастика для глаз
- ❖ Пальчиковая гимнастика
- ❖ Дыхательная гимнастика
- ❖ Бодрящая гимнастика
- ❖ Двигательные оздоровительные физминутки
- ❖ Самостоятельная двигательная деятельность детей
- ❖ Подвижные и спортивные игры
- ❖ Физическая культура
- ❖ «Су - Джок» терапия





Что такое «Су – Джок» терапия?

«Су-Джок» (в переводе с корейского Су-кисть, Лок-нога) - способ лечения, основанный на проекции всех частей, систем и органов тела на кисть и стопу.



Методы воздействия на точки соответствия

Метод терапии «Су – Джок» основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие.



«Су – Джок» - это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок.



Достоинства Су – Джок:

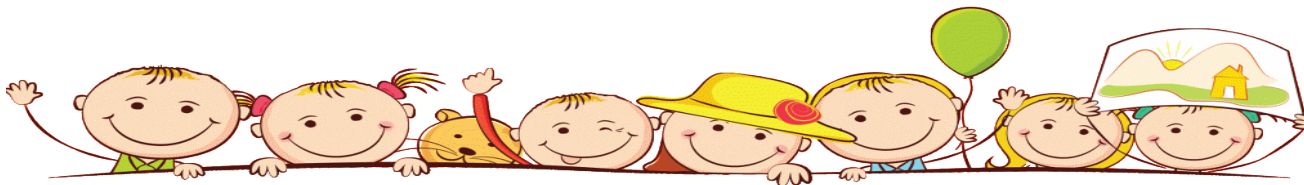
Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

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.

Таким образом, Су — Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления путем воздействия на активные точки, специальными массажными шариками.

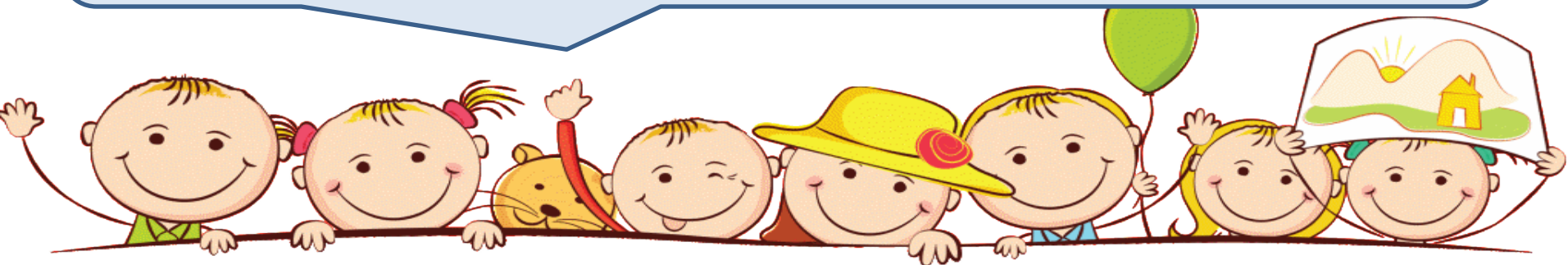


Восточная медицина всегда отличалась своими нетрадиционными способами лечения человека. Они первые придумали применять пальцевой массаж и надо отметить, что использование данного массажа оказывает благотворное влияние на весь организм человека.

Японскими учеными доказано, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган:

- массаж большого пальца – повышает активность мозга
- массаж указательного пальца – стимулирует желудок и поджелудочную железу
- массаж среднего пальца – улучшает работу кишечника
- массаж безымянного пальца – стимулирует печень
- массаж мизинца – способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение.

Поскольку нервные окончания на пальцах непосредственно связаны с мозгом, то работа рук способствует психическому успокоению, предотвращает развитие утомления в мозговых центрах.



«Су - Джок» с виду - симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Его остроконечные выступы воздействуют на биологически активные точки, неизменно вызывая улучшение самочувствия, снимая стресс, усталость и болевые ощущения, повышая общий тонус организма.



Работа с шариками «Су -Джок»
проходит в утреннее время.



Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей с использованием некоторых элементов «Су - Джок» терапии (стимуляция высокоактивных точек соответствия всем органам и системам, расположенных на кистях).

Задачи:

- ❖ Содействовать снижению двигательной и эмоциональной расторможенности.
- ❖ Нормализовать тонус.
- ❖ Стимулировать речевые области в коре головного мозга.
- ❖ Совершенствовать навыки пространственной ориентации.
- ❖ Развивать память, внимание.



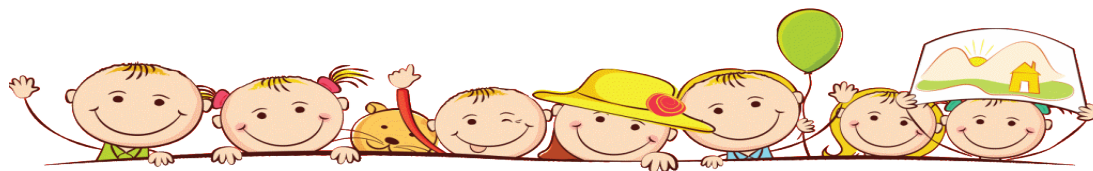
Приемы Су – Джок терапии

Массаж осуществляется двумя способами – специальным шариком и эластичным кольцом.

Первый способ - 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.

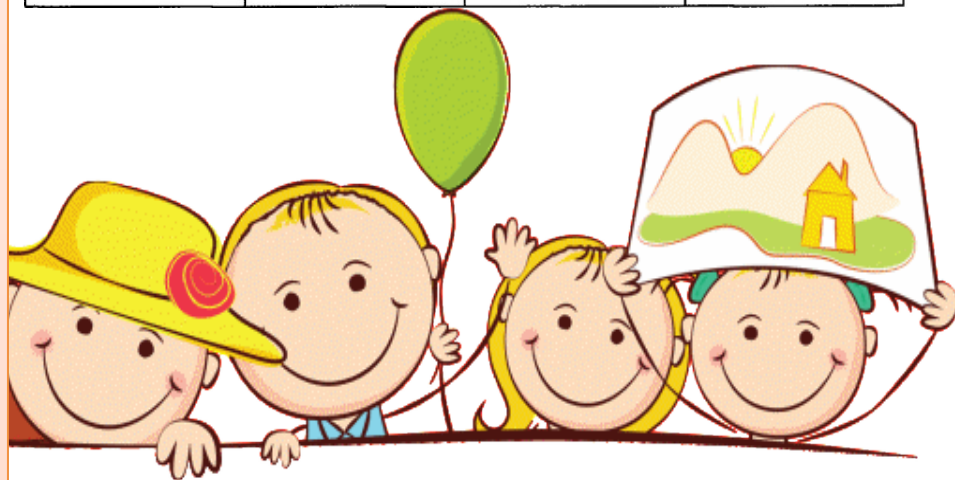
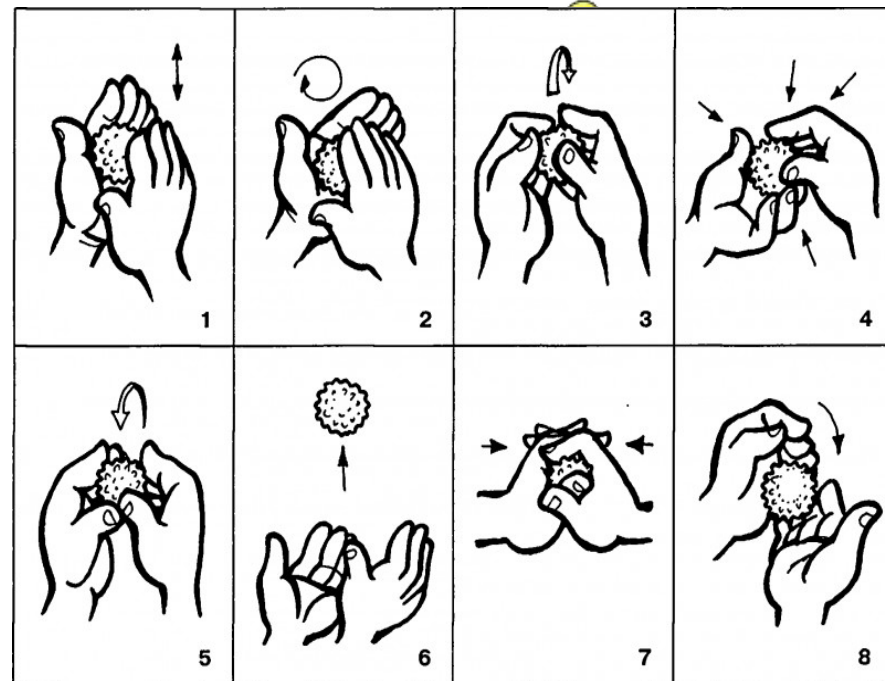


Второй способ - массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов.

Массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев.

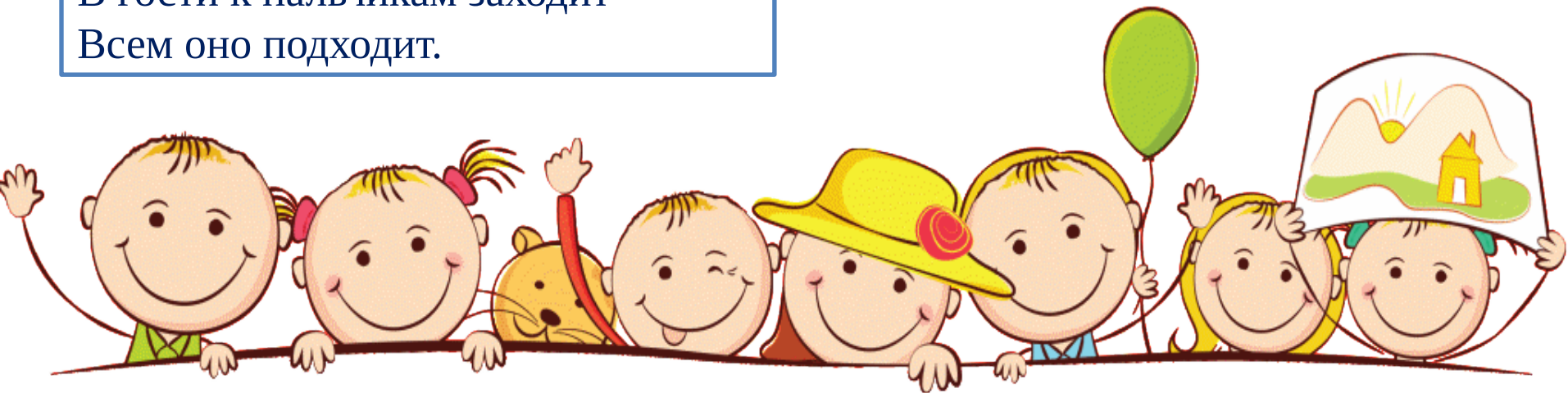


1. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте массажные движения, катая шарик вперёд-назад.
2. Шарик находится между ладоней ребёнка, пальцы прижаты друг к другу. Делайте круговые движения, катая шарик по ладоням.
3. Держа шарик подушечками пальцев, делайте вращательные движения вперёд (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. Перекладывайте шарик из одной ладони в другую, постепенно увеличивая темп.



Формы работы с детьми

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 подходит.



Массаж рук «Су - Джок» шарами

Этот шарик не простой
Весь колючий, вот такой.
Меж ладошками кладём
Им ладошки разотрём.
Вверх и вниз его катаем
Свои ручки развиваем!
Можно шар катать по кругу
Перекидывать друг другу.
1, 2, 3, 4, 5 –
Всем пора нам отдыхать!



«Мячик - ёжик» (с шариком)

Описание: упражнение выполняется сначала на правой руке, затем на левой.

Ёжик колет нам ладошки,
(катаем шарик в разных направлениях)

Поиграем с ним немножко.

Ёжик нам ладошки колет –
(шариком ударяем по ладошке)

Ручки к школе нам готовит.

Мячик-ёжик мы возьмем,
(подбрасываем мячик вверх)

Покатаем и потрем.
(прокатываем между ладошек)

Вверх подбросим и поймаем,
(опять подбрасываем мячик)

И иголки посчитаем.
(пальчиками мнем иголки мячика)

Пустим ёжика на стол,
(кладем мячик на стол)

Ручкой ёжика прижмем
(ручкой прижимаем мячик)

И немножко покатаем...
(катаем мячик по столу)

Потом ручку поменяем
руки

меняем



Массаж пальцев эластичным кольцом

Описание: Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики

Раз – два – три – четыре – пять,
/разгибать пальцы по одному/
Вышли пальцы погулять,
Этот пальчик самый сильный, самый
толстый и большой.
Этот пальчик для того, чтоб
показывать его.
Этот пальчик самый длинный и стоит
он в середине.
Этот пальчик безымянный, он
избалованный самый.
А мизинчик, хоть и мал, очень ловок
и удал.

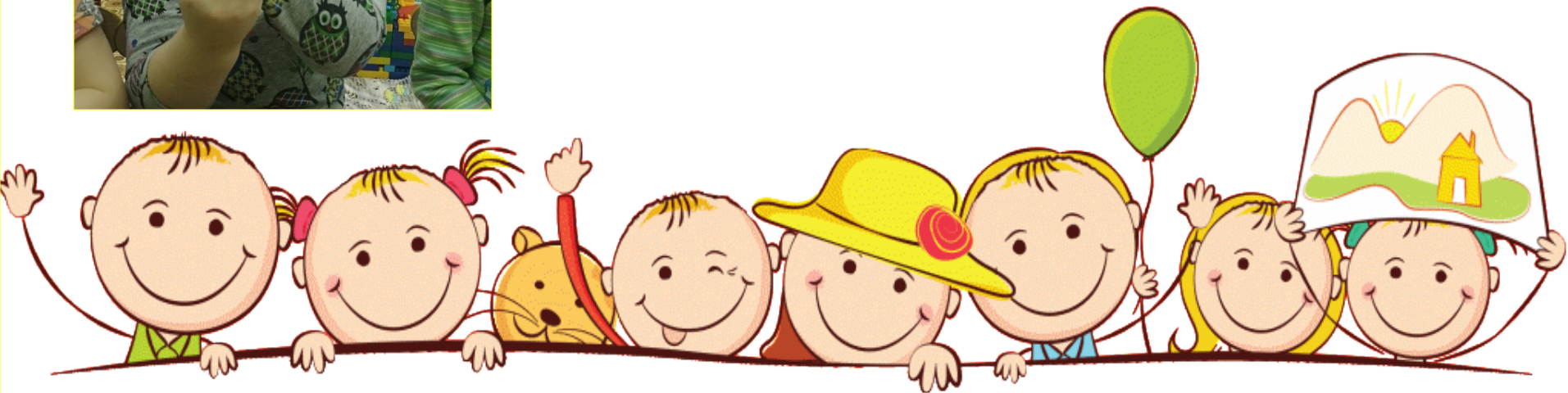


Массаж пальцев эластичным кольцом

Описание: Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики



Раз, два, три, четыре, пять!
Пружинку будем мы катать!
Вот нашли большой мы пальчик
Он попрыгает, как зайчик!
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Указательный поймаем
И пружинку покатаем.
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Где ты, наш середнячок,
Ты ложись-ка на бочок!
Вверх-вниз, вверх-вниз
Ты, пружиночка, катись!
Кольца любит безымянный.
Покажись-ка, наш желанный!
Вверх-вниз, вверх-вниз



Рассказывание сказок с использованием шарика



Сказка про ёжика.

Жил был ёжик (*показываем шарик - массажёр*). Он был колючий (*обхватываем ладонью правой, затем левой руки*). Как-то раз, пошёл он погулять (*катаем по кругу на ладони*). Пришёл на полянку, увидел короткую тропинку и побежал по ней (*катаем от ладони к мизинчику и обратно*), вернулся на полянку (*катаем по кругу на ладони*), опять побежал по полянке (*катаем между ладонями по кругу*), заметил речку, побежал по её бережку (*катаем по безымянному пальцу*), снова вернулся на полянку (*между ладонями*), посидел, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел длинную тропинку и побежал по ней (*катаем по среднему пальчику*), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться туда (*слегка поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему*). Потом ёжик покатился вниз и снова оказался на полянке (*движение по кругу на ладони*), увидел деревце и оббежал вокруг него (*катаем вокруг большого пальчика, подняв его*). Стало ёжику жарко, он высунул свою мордочку навстречу прохладному ветерку.

Дыхательная гимнастика: Вдох через нос, выдох на ладонь руки, повторить 2 раза.

Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочередно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел грибок и поспешил сорвать его (*на большой палец*), заметил цветочек и понюхал его (*на указательный*), нашёл красивый листочек и подбежал его посмотреть (*на средний*), заметил ягоду и сорвал её (*на безымянный*), нашёл шишку и взял её для своей мамы в подарок (*на мизинчик*). Ёжик так весело гулял по лесу, что не заметил, как стало темнеть. Наступал вечер. Довольный прогулкой он отправится домой (*закрываем шарик, катаем между ладонями*).

Вывод

- Су - Джок терапия – последнее мировое достижение восточной медицины. Недаром говорят, что все гениальное исключительно просто.
- Детям нравится массировать пальцы и ладошки, играть с маленьким «шариком – ежиком». Это оказывает благотворное влияние на весь организм, повышает иммунитет.

