**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ.**

**Су-Джок терапия в работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста**

*«Представление, что при любом двигательном тренинге упражняется*

*не рука, а мозг, вначале казалось парадоксальным и лишь*

*с трудом прониклов сознание педагогов.»*

Н. А. Бернштейн

В последние годы сохранение и поддержание здоровья детей является одной из актуальных проблем мирового сообщества.

Больше всего на свете дети хотят двигаться, ведь для них движение — это способ познать мир. А это значит, что чем точнее и четче будут движения ребенка, тем осмысленнее и глубже станет его знакомство с окружающим миром.

В настоящее время наблюдается высокий рост числа детей, которые имеют нарушения мелкой моторики и речевого развития. На сегодняшний день в арсенале педагогов, имеется обширный практический материал для работы c такими видами нарушений, который включает в себя как традиционные методы и способы коррекции, так и нетрадиционные технологии. Одной из нетрадиционных технологий является Су-Джок терапия. Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, который объединяет в себе древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины.



**АННОТАЦИОННАЯ КАРТА**

**Краткосрочной образовательной практики**

**«Аквариум с золотой рыбкой»**

|  |  |
| --- | --- |
| Название КОП | «Аквариум с золотой рыбкой» |
| Ф.И.О., должность  автора | Кирьянова Татьяна Васильевна, воспитатель |
| Возраст детей, на которых рассчитан КОП | 4-5 лет |
| Основная идея | Лепка – один из любимых видов изобразительной деятельности детей.  Пластилинография – это нетрадиционная техника лепки, которая выражается в «рисовании» пластилином выпуклых по объему (барельефных) изображений на горизонтальной поверхности. Занимаясь пластилинографией у детей развивается умелость рук, укрепляется сила рук, ребенок подготавливает руку к освоению такого сложного навыка, как письмо. Этому всему способствует хорошая мышечная нагрузка пальчиков. Дети научатся планировать свою работу и доводить её до конца.  Создание изображений с помощью данной техники способствует развитию мелкой моторики рук, вырабатывает терпение и усидчивость, развивает воображение и творческие способности, развивает у детей наблюдательность, чувство осязания. Занятия пластилинографией способствуют развитию таких психических процессов, как: внимание, память, мышление. В ходе КОП дети освоят технику Су-джок терапии.  Су-джок – метод точечного воздействия на кисть. Упражнения с его использованием развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга. А так же помогают организовать занятия интересно и разнообразно. Создают благоприятный психофизиологический комфорт для детей на занятии.  Изготовленные собственными руками поделки детей можно использовать в качестве подарков друзьям, родителям, бабушкам или для проведения выставок декоративно-прикладного творчества. |
| Цель | Изготовление поделки «Аквариум с золотой рыбкой» с помощью использования нетрадиционной техники – пластилинографии. |
| Количество занятий | 3 |
| Используемые материалы и оборудование | Пластилин, муляжи морских жителей, иллюстрации с изображением морских , речных, аквариумных рыб, морские ракушки и камушки, декоративные цветные камни, доски для лепки, пластмассовые крышки,  стеки-ножи, скалочки для раскатывания пластилина, ноутбук для показа видео «Путешествие на морское дно», массажные мячи, кольца Су-джок. |
| Виды деятельности  дошкольников | Познавательно-исследовательская, игровая, художественно-эстетическая, физическая, продуктивно-творческая, самостоятельная. |
| Конечный результат | Поделка на крышке « Аквариум с золотой рыбкой» |

**Краткое описание содержания КОП**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Задачи** | **Деятельность педагога** | **Деятельность детей** | **Планируемый результат** |
| ***I занятие «Путешествие на морское дно»*** | | | |
| 1. Познакомить детей с обитателями морского дна.  2. Познакомить детей с приемами Су-джок терапии. | Демонстрация видео «Путешествие на морское дно» и коллекции муляжей морских обитателей.  Показ игровых упражнений. | Дети знакомятся с морскими обитателями.  Дети повторяют игровые упражнения одновременно с проговариванием стихов. | Дети получат знания о разнообразии обитателей морского дна (рыбы, медузы, раки, крабы, морские звезды, осьминоги, черепахи, кораллы) и об особенностях их внешнего вида.  Дети научатся применять мячи, кольца, шарики Су-джок. |
| ***II занятие «Изготовление аквариума на крышке»*** | | | |
| 1. Закреплять знания детей о живой и неживой природе.  2. Познакомить детей с нетрадиционной техникой - пластилинография.  3. Формировать умение выполнять изделие по образцу.  4. Продолжать формировать у детей практический навык работы с массажными мячиками и кольцами Су-джок. | Демонстрация коллекции морских ракушек, камней.  Знакомить детей с приемами пластилинографии: отщипывание, размазывание, придавливание, налепливание, вдавливание.  Демонстрация готового образца – «аквариум с водой» на крышке.  Объяснение и показ пошагового изготовления поделки.  Показ игровых упражнений Су-джок. | Дети исследуют коллекции, обмениваются впечатлениями.  Самостоятельная деятельность детей.    Самостоятельная деятельность детей.  Дети повторяют игровые упражнения одновременно с проговариванием стихов. | Дети получат новые впечатления, расширят знания об окружающем мире и активизируют свой словарный запас.  Дети научатся применять приемы пластилинографии в лепке.  Дети подготовят ровную поверхность аквариума для будущей поделки.  Дети научатся доводить начатое дело до конца.  Развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики пальцев рук, стимулирование речевой активности. |
| ***III занятие «Золотая рыбка в аквариуме»*** | | | |
| 1. Дать знания о разнообразии рыб, строении их тела.  2. Продолжать формировать у детей практический навык работы с массажными мячиками и кольцами Су-джок.  3. Учить создавать композицию на основе и украшать ее. | Демонстрация иллюстраций: морские, речные и аквариумные рыбы.  Показ игровых упражнений Су-джок.  Демонстрация готовой поделки;  Показ изготовления золотой рыбки, водорослей, морской звезды;  Демонстрация последовательности прикрепления декоративных элементов к основе. | Дети рассматривают, обсуждают, делают выводы.  Дети повторяют игровые упражнения одновременно с проговариванием стихов.  Дети рассматриваю готовую композицию;  Самостоятельно лепят все элементы по образцу;  Украшают аквариум ракушками, камушками;  Оформляют стекой рыбку и водоросли. | Дети научатся различать по внешним признакам различные виды рыб.  Развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики пальцев рук, стимулирование речевой активности.  Готовая поделка на крышке. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1**

**Су-Джок терапия в работе с детьми младшего и среднего дошкольного возраста**

Первые публикации о методе Су-Джок в международной печати появились в 1986 году. C этого времени Су-Джок терапия широко распространилась по всему миру. В переводе с корейского «Су»–кисть ,«Джок»–стопа.

Разработал метод Су-Джок - южнокорейский профессор Пак Чжэ Ву. В основу его метода легла система соответствия кистей и стоп всему организму в целом. По мнению самого автора, кисти и стопы являются, "пультами дистанционного управления" здоровьем человека. На кистях и стопах в строгом порядке располагаются биологически активные точки, которые соответствуют всем органам и участкам тела. Значит, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, а также регулировать функционирование всех внутренних органов. C помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела и любой орган. Су-Джок терапию нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, аппликацией, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный комфорт детям во время занятия.

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Работа по данному методу проводится c помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров. Этот стимулятор представляет собой шарик – две соединенные полусферы. Внутри, как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки так, что можно их легко растягивать, свободно проходить ими по пальцу вверх и вниз. Формы работы с Су-Джок – самые разные. Это различные пальчиковые упражнения как c самим шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом, который находится в шарике. Движения могут быть различными - 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 его между ладонями и т. д. Каждое упражнение обязательно должно сопровождаться небольшим стишком, потешкой, сказкой и т. д.

Эту работу можно проводить в течение одной, двух минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, аппликацией, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

Система эта настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок младшего дошкольного возраста. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю свою жизнь.

С виду Су – Джок – это симпатичный шарик c оcтрыми шипами, но, удивительно, сколько пользы он может принести. Попробуйте покатать его между ладонями и тут же, ощутите прилив тепла и лёгкое покалывание.

Достоинства Су – Джок:

- Высокая эффективность – при правильном применении наступает выраженный эффект.

- Абсолютная безопасность – неправильное применение никогда не наносит вред – оно просто не эффективно.

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

Сейчас мы c вами рассмотрим некоторые формы работы c детьми:

1. Массаж Су – Джок шарами (дети повторяют слова и выполняют действия c шариком в соответствии c текстом)

1. Этот шарик непростой, - (любуемся шариком на левой ладошке)

Он колючий, вот такой. - (накрываем правой ладонью)

Будем c шариком играть - (катаем шарик горизонтально)

И свои 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.

(Выполняем движения в соответствии c текстом в правой руке)

В правую руку мы его возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии c текстом в левой руке)

В левую руку мы его возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии c текстом)

Шар положим мы на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

2. «Шарик»

Шарик я открыть хочу.

Рукой правой покручу

Шарик я открыть хочу.

Рукой левой покручу

(Крутить правой рукой правую половинку шарика, левой рукой левую половинку шарика).

3. Шариком круги катаю,

Взад - вперед его гоняю.

Им поглажу я ладошку.

Будто я сметаю крошку,

И сожму его немножко,

Как сжимает лапу кошка,

Каждым пальцем шар прижму,

И другой рукой начну.

4. Берём 2 массажных шарика и проводим ими по ладоням

ребёнка (его руки лежат на коленях ладонями вверх), делая по

одному движению на каждый ударный слог:

Гладь мои ладошки, ёж!

Ты колючий, ну и что ж!

(Потом ребёнок гладит их ладошками со словами):

Я тебя хочу погладить,

Я с тобой хочу поладить.

5. На полянке и лужайке (катать шарик между ладонями)

Целый день скакали зайки. (прыгать по ладошке шаром)

И катались по траве, (катать вперед - назад)

От хвоста и к голове.

Долго зайчики скакали, (прыгать по ладошке шаром)

Но напрыгались, устали. (положить шарик на ладошку)

Мимо ужик проползал, (вести по ладошке)

«C добрым утром!» - им сказал.

Стала гладить и ласкать

Всех зайчат зайчиха-мать. (гладить шаром каждый палец).

6. Шла медведица спросонок, (шагать шариком по руке)

А за нею - медвежонок. (шагать тихо шариком по руке)

А потом пришли детишки, (шагать шариком по руке)

Принесли в портфелях книжки.

Стали книжки открывать (нажимать шариком на каждый палец)

Стали книжечки читать.

7. Ребенок катает шарик между ладонями, одновременно проговаривая стихотворение

Ходит ежик без дорожек,

Не бежит ни от кого.

С головы до ножек

Весь в иголках ежик.

Как же взять его?

2. Массаж пальцев эластичным кольцом. (Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение)

1. «Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

2. 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.

3. На правой руке:

Этот малыш - Адрюша, (одеваем кольцо на большой палец)

Этот малыш - Данюша, (на указательный)

Этот малыш - Антоша, (на средний)

Этот малыш - Алеша, (на безымянный)

А меньшего малыша зовут Мишенькой друзья. (на мизинец)

На левой руке:

Эта малышка - Ксюша, (одеваем кольцо на большой палец)

Эта малышка - Танюша, (на указательный)

Эта малышка - Саша, (на средний)

Эта малышка - Даша, (на безымянный)

А меньшую зовут Наташа. (на мизинец)

3. Раccказывание сказок c использованием шарика.

CКАЗКА «ПРОВОРНЫЙ ЁЖИК»

Жил был на свете ёжик (показываем шарик-массажёр). Он был колючий, колючий (обхватываем шарик ладонью правой, затем - левой руки). Как-то раз, пошёл он погулять в лес (катаем шарик по кругу на ладони). Пришёл ежик на полянку, увидел одну тропинку и побежал по ней (катаем шарик от ладони к мизинчику и обратно), вернулся на полянку (катаем шарик по кругу на ладони), опять побежал по полянке (катаем шарик между ладонями по кругу), заметил маленькую речку и побежал гулять по её бережку (катаем шарик по безымянному пальцу), снова вернулся ежик на полянку (катаем шарик между ладонями). Посидел наш ежик, отдохнул, погрелся на солнышке, увидел вторую тропинку и побежал по ней (катаем шарик по среднему пальчику), вернулся на полянку и увидел горку, решил забраться на нее (поднимаем указательный пальчик (горка) и водим шариком по нему). Ежик скатился вниз с горки и снова оказался на полянке (движение шарика по кругу на ладони), увидел дерево и оббежал вокруг него (катаем шарик вокруг большого пальчика, слегка подняв его). Открываем шарик и достаём массажное колечко. Поочерёдно надеваем его на каждый палец ведущей руки, движения вверх-вниз несколько раз.

Ёжик увидел белый гриб и поспешил его сорвать (одеваем кольцо на большой палец), заметил цветочек и решил его понюхать (кольцо - на указательный палец), нашёл наш ежик красивый листочек и побежал посмотреть на него (кольцо -на средний палец), заметил ягодку, сорвал её и съел (кольцо - на безымянный палец), нашёл маленькую шишечку и взял её с собой в подарок для любимой мамы (кольцо - на мизинец). Ёжик так весело гулял по лесу, что совсем не заметил, как стало темно. Солнышко спряталось за горизонт. Наступил поздний вечер. Довольный своей прогулкой ежик отправился к себе домой (закрываем шарик, катаем его между ладонями).

Все эти формы использования Су-Джок терапии - лишь малая часть из примеров использования этого волшебного маленького шарика в нашей работе. Использование альтернативных приемов и методов, творческий подход способствуют более интересному, эффективному и разнообразному проведению образовательной и совместной деятельности педагогов и детей в детском саду, а также детей и родителей дома.

Однако, следует помнить о том, что умелыми пальцы станут не сразу. Главное помнить золотое правило: игры и упражнения, пальчиковые разминки должны проводиться систематически. Систематически выполняя пальчиками различные упражнения, дети достигнут хорошего развития мелкой моторики рук, которая окажет благоприятное влияние на развитие речи ребенка.

Массаж Су-Джок шарами.

Массаж пальцев эластичным кольцом

Су Джок терапия — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления .

**ПРИЛОЖЕНИЕ 2**

**Пальчиковые игры:**

**1 «Рыбки».**

Рыбки плавали, ныряли.

В чистой тепленькой воде *(сложить пальцы щепоткой, совершая волнообразные движения всей рукой – от плеча до кисти):*

То сожмутся *(очень плотно сжать пальцы),*

Разожмутся *(растопырить пальчики в стороны),*

То зароются в песке *(сложить пальчики вместе и поочередно совершать движения руками, как будто раскатываете песок).*

**2 «Краб».**

Краб ползет по дну,

Выставив свою клешню.

*Ладони вниз, пальцы перекрещены и опущены вниз. Большие пальцы к себе. Передвигаем на пальчиках ладони сначала в одну сторону, затем в другую.*

**3 «Черепашка».**

Положите на стол оба кулачка, прижатых друг к другу. Затем медленно передвигайте оба кулака вперед.

*Черепашка, черепашка в панцире живет.*

*Высунет головку – обратно уберет.*

(высовываем вперед оба указательных пальца, прижатых друг к другу, затем снова прячем)