МАДОУ города Нижневартовска ДС №44 «Золотой ключик»

Тема: Мастер-класс для родителей «Игры с шариками СУ-ДЖОК как одно из средств здоровьесбережения»

****

Воспитатель

Габдрахманова Миляуша Рафиковна

Нижневартовск - 2022

**СЛАЙД 1**

**Тема:** **Мастер-класс для родителей «Игры с шариками СУ-ДЖОК как одно из средств здоровьесбережения».**

**СЛАЙД 2**

**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.

**Материалы и оборудование**: Су-Джок массажёры, колечки, информационные буклеты.

**СЛАЙД 3**

**Ход мастер-класса**

 **Уважаемые коллеги**! Представленный сегодня мой мастер-класс знакомит Вас и родителей с методикой оздоровления, основанной на представлении восточной философии - Су-Джок терапией. Эта методика считается одной из лучших систем самооздоровления. Методикой я ознакомилась в интернет-ресурсах, просмотрела видео-уроки, мастер-классы психологов и логопедов; а также изучила инструкцию по применению шариков от производителя. «Су» по-корейски – кисть, «Джок» - стопа. Метод Су-Джок - это ультрасовременное направление акупунктуры, объединяющее древние знания медицины Востока и последние достижения европейской медицины. Этот метод был разработан южнокорейским ученым профессором Пак Чже Ву.

 **Что же такое Су-джок?** Это в первую очередь самомассаж. **Эти шарики продаются в любой аптеке**.

**СЛАЙД 4**

 Су-Джок терапию можно и нужно использовать в работе с детьми наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием.

 Используя этот массаж в детском возрасте, мы преследуем **следующие цели**: укрепить здоровье ребенка. Причем, речь не только о профилактике заболеваний, но и о борьбе с ними: ведь раздраженные массажем нервные окончания, расположенные на кистях и стопах, посылают импульсы в головной мозг. а тот дает ответную команду на активизацию функций рефлекторных органов; уравновесить психоэмоциональное состояние малыша. Массаж су- джок позволяет создать энергетический баланс в теле человека, привести в норму процессы возбуждения и торможения, помогая избавиться от гиперактивности, тренируя усидчивость и умение концентрироваться; повысить иммунную защиту организма; стимулировать развитие познавательного интереса, памяти, внимания, мышления; подготовить руку будущего школьника к письму.

**СЛАЙД 5**

**Какие же преимущества Су-Джок терапии?** Простота применения. Дети выполняют самомассаж самостоятельно, под контролем взрослого.

1. Не имеет противопоказаний к применению.
2. Безопасность использования. Использовать шарики только под присмотром взрослого, рекомендую детям с 4 лет. Маленькие дети еще в младших группах берут игрушки в рот). При неправильном применении Су-Джок терапии, это никогда не нанесет вреда, оно просто будет неэффективным.
3. Универсальность. Су-Джок терапию могут использовать, и педагоги в своей работе и родители в домашних условиях.
4. Высокая эффективность. При правильном применении наступает ярко выраженный эффект.
5. Проводится в игровой форме, что так важно для дошкольников.
6. А также как любая игрушка моется, обрабатывается после каждого применения.

**СЛАЙД 6**

**Какие же формы работы мы проводим с детьми?**

Веселые пальчиковые игры.

Упражнения после сна, утреннюю гимнастику

Математические игры

Сочиняем сказки

 Оздоровительную процедуру часто выполняют при помощи массажного шарика су-джок. «Су-Джок» с виду — симпатичный шарик с острыми шипами, лёгкий и гигиеничный, простой в обращении и доступный в любой момент. Если 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.

**СЛАЙД 7**

Проводим утреннюю гимнастику с шариками и массажными ковриками.

**СЛАЙД 8**

Играем математические игры «Подбери нужное количество шариков», «Назови цвет и выбери домик шарику»; С помощью колечек дети хорошо запоминают название пальчиков.(Большой палец , указательный, средний, безымянный, мизинчик)

**СЛАЙД 9**

После дневного сна проводится гимнастика. Самомассаж стоп, бодрящая гимнастика помогает детям проснуться, улучшает их настроение, поднимает мышечный тонус.

 Наши дети относятся к процедуре с интересом. Су -Джок шарики я применяю второй год в своей работе.

**СЛАЙД 10**

Применяю во время оказания дополнительной услуги конструирования. Ребята быстро освоили технику выполнения, и каждое движение сопровождается веселым четверостишьем для развития речи. А также в старшей группе сочиняют сказки про ежика, про Колобка.

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

Будем с шариком играть - (катаем шарик горизонтально).

И 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 правой рукой, затем левой).

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

В руку левую возьмём,

В кулачок его сожмём. (Выполняем движения в соответствии с текстом).

Мы положим шар на стол

И посмотрим на ладошки,

И похлопаем немножко,

Потрясём свои ладошки.

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

Ну, а сейчас, КОЛЛЕГИ, предлагаю провести стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков на ваших руках. И для разминки выполним некоторые упражнения.

 Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находится два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки, ими можно свободно проходить по пальцу вниз и вверх, создавая приятное покалывание. Колечко нельзя растягивать иначе оно потеряет массажные свойства, так же нельзя оставлять на пальце без движения, оно сдавливает.

 Техника массажа проста: кольцо надевается на палец руки и прокатывается либо по всему пальцу, либо по его части до появления ощущения тепла в массируемой области. Процедура кольцевого массажа не требует больших усилий, безболезненна и приятна. Массаж кольцами можно также сопровождать стишками.

Кольцо на пальчик надеваю

Мы колечки надеваем,

Пальцы наши украшаем.

Надеваем и снимаем,

Пальцы наши упражняем.

Будь здоров ты, пальчик мой,

И дружи всегда со мной.

Таким образом,

Играйте со своими детьми и будьте здоровы!

**Литература:**

Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак - Су Джок Академия, 2009 - С. 208

Филичева Т. Б., Соболева А. Р. Развитие речи дошкольника. – Екатеринбург: Издательство «Арго», 1996.

Швайко Г. С. Игры и игровые упражнения для развития речи. – М., 19

Пак Чже Ву. «Су Джок для всех», Москва, 2009г. – 136с.