МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА «УМКА»

Семинар-практикум для педагогов:

Тема: «Су-Джок терапия как одна из здоровьесберегающих технологий

 в повседневной работе с детьми»

Подготовили:

Смирнова Н.И.

Ванина Е.Г.

г. Новый Уренгой

2019 г.

**План семинара-практикума**

**Место проведения:** МАДОУ «ЦРР «Умка»

**Дата проведения:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Цель:** Обучить педагогов теоритическим и практическим аспектам использования здоровьесберегающих технологий (Су-Джок терапии) в повседневной работе с детьми.

Задачи:

• познакомить педагогов с Су-Джок терапией;

• показать различные виды упражнений для работы с детьми с использованием Су-Джок массажера;

• предложить картотеку игр с использованием Су-Джок массажера для всех возрастных групп с целью распространения опыта работы по данной теме в ДОУ:

**Теоретическая часть:**

1. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС;
2. Происхождение и история Су-Джок терапии;
3. Использование Су-джок терапии в повседневной работе с детьми;

**Практическая часть:**

1. Основные методы су-джок терапии в работе с детьми;
2. Демонстрация игровых упражнений с использованием Су-Джок терапии.

**Здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС.**

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества.

Экологические проблемы, некачественное питание, эмоциональный дискомфорт. Лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на хрупкие детские организмы. Сегодня в дошкольных учреждениях уделяется большое внимание здоровьесберегающим технологиям, которые направлены на решение самой главной задачи дошкольного образования- это охрана и укрепление психологического и физического здоровья детей. Для обеспечения комплексного подхода к охране и улучшению здоровья воспитанников, требуемого по ФГОС, в ДОУ используются различные виды современных здоровьесберегающих технологий.

Здоровьесберегающие технологии - это один из видов современных инновационных технологий, которые направлены на сохранение и улучшение здоровья всех участников образовательного процесса в ДОУ. Предлагаю вместе вспомнить здоровьесберегающие технологии которые мы используем в своей работе:

* Физкультминутка;
* Пальчиковая гимнастика;
* Дыхательная гимнастика;
* Гимнастика для глаз;
* Психогимнастика;
* Игротерапия;
* Сказкотерапия;

Не зря писал В. А. Сухомлинский «Ум ребенка находится на кончиках его пальцев». Сегодня мы с вами познакомимся еще с одной здововьесберегающей технологией Су-Джок терапия.

**Происхождение и история Су-Джок терапии.**

В конце XX века мир облетела сенсационная весть. Профессор сеульского

национального университета Пак Чже Ву, 30 лет своей жизни посвятивший изучению восточной медицины, разработал оригинальный метод самоисцеления, получивший название «Су-Джок» (в переводе с корейского «су» — кисть, а «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.

С его помощью можно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.

В отличие от медикаментозного способа лечения, ему не трудно обучиться, он эффективен при многих заболеваниях:

дыхательной системы;

мочеполовой системы;

проблемах с кожей;

воспалительных процессах разной этиологии (причины);

пищеварительных расстройствах;

заболеваниях нервной системы;

сердечно-сосудистых проблемах и многих других. Главное же заключалось в том, что неправильное применение этого метода не способно нанести организму человека никакого вреда, оно просто не дает желаемого результата.

Для того чтобы освоить метод су-джок-терапии, надо понять принципы соответствия, заложенные в методику, и изучить топографию точек.

Согласно стандартной системе соответствия все тело проецируется на кисть и на стопу. При этом большие пальцы соответствуют голове, 3‑и и 4‑е пальцы кистей и стоп – ногам, 2‑е и 5‑е – рукам, на ладонь и подошву проецируется туловище.

Соответственно, воздействуя на эти точки, можно влиять на определенный орган человека, регулировать функционирование внутренних органов. Таким образом, с помощью Су-Джок терапии доступно лечить любую часть тела, любой орган, не прибегая к помощи врача.
Су-Джок терапию можно и нужно использовать в коррекционных целях наряду с пальчиковыми играми, мозаикой, штриховкой, лепкой, рисованием. Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а так же способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

**Практическое использование элементов Су-Джок терапии в работе с детьми дошкольного возраста.**

Упражнения с использованием Су-Джок обогащают знания ребенка о собственном теле, развивают тактильную чувствительность, мелкую моторику пальцев рук, опосредованно стимулируют речевые области в коре головного мозга, а также способствуют общему укреплению организма и повышению потенциального энергетического уровня ребенка. Кроме того, они помогают организовать занятия интереснее и разнообразнее, создают благоприятный психофизиологический комфорт детям во время занятия.

Основные методы воздействия на точки соответствия:

* механический массаж;
* тепловое воздействие;
* магнитное воздействие;
* Семянотерапия;
* цветовое воздействие;
* иглоукалывание.
1. **Массаж.**

Приемами Су-Джок терапии являются массаж кистей специальными шариками и эластичными кольцами, массаж стоп. Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов-массажеров, один из которых 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. Формы работы с Су-Джок – самые разнообразные. Прежде всего, это различные пальчиковые упражнения как шариком Су-Джок, так и с эластичным кольцом. 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 между ладонями и т.д. Каждое упражнение сопровождается небольшим стишком, потешкой и т.д. Эту работу можно проводить в течение 1-2 минут перед выполнением заданий, связанных с рисованием, лепкой, письмом, проводить в качестве пальчиковой гимнастики во время динамической паузы на занятиях.

Приемы Су – Джок терапии:

* Массаж специальным шариком.
* Массаж эластичным кольцом.
* Массаж стоп.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей.

Рассмотрим некоторые формы работы с детьми:

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

Этот шарик непростой, (любуемся шариком на левой ладошке)

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 в соответствии с текстом в правой руке)

В руку правую возьмём,

В кулачок его сожмём.

(Выполняем движения в соответствии с текстом в левой руке)

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.

**«Шарик»**

Шарик я открыть хочу.

Правой я рукой кручу.

Шарик я открыть хочу.

Левой я рукой кручу.

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

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

«Дорожка»

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

**3.Рассказывание сказок с использованием шарика**

СКАЗКА «ЁЖИК»

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. Поочерёдно 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), приметил ягодку 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).

**Составление цветовых комбинаций из шариков разного цвета.**

По инструкции ребенок собирает желто-зеленый шарик, красно-синий шарик, красно-желтый шарик и т.д.

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

1. **Семянотерапия.**

В практической работе можно использовать семянотерапию в качестве массажёров. Семянотерапия является универсальным средством в развитии мелкой моторики и стимуляции речевых зон.

Для этого используются макароны, ракушки, камушки, желуди, шишки, орехи, семена, косточки, веточки, песок и т.д.

Для стимуляции зон соответствия больших размеров (соответствия печени, желудку, легким и др.) можно применить твердые косточки персика, плодов манго, грецкий орех, конский каштан, шишки хвойных деревьев, початок кукурузы. Для средних и малых зон соответствия (проекции сердца, глаза, носа и др.) используются косточки фиников, желуди, мелкие каштаны, лесной орех, шишки ольхи, зрелые колоски пшеницы, круглые косточки вишни или семена кукурузы, кедровые орешки. Покатайте между руками лимон, луковицу, клубень картофеля, морковь, горошину или орешек. Чем не массажер? Массаж рук оказывает общеукрепляющее действие, повышает тонус, эластичность мышц руки, действует успокаивающим образом.

Также в работе с детьми используются тематические сенсорные коробки. Сенсорной коробкой может быть как картонная коробка (например, из под обуви), так и тазик, миска, пластиковый контейнер, кастрюля. В эту емкость помещаются различные сыпучие или жидкие наполнители, небольшие предметы, игрушки и инструменты. Ребёнок запускает туда руки и изображает, как месят тесто.

Также можно:

• сжимать и разжимать обеими руками одновременно или поочередно;

• воздействовать на кончики пальцев и ладошки постукиванием и вращательными движениями;

• прокатывание шишки от кончиков пальцев к запястью, локтю и обратно;

• круговые движения между ладоней грецкого ореха, каштана;

• сжатие с разной силой ореха, косточки;

• растирание между ручек разных круп: греча, пшено, рис;

Аналогичные упражнения можно выполнять с грецкими орехами, сосновыми шишками, каштанами, косточками абрикоса или персика.

 «Рисование» на крупе, муке, песке палочками, камушками, руками.

 «Выкладывание» из них разных фигур: круг, квадрат, а также создание аппликаций.

«Наполнение бутылки мелкими предметами». В пластиковую бутылку можно опускать фасоль, камешки, шарики.

Рисование на крупах нравится детям. На подносе ровным слоем насыпан крупа (манка, пшено, гречка, рис и др.). Дети кончиками пальцев, ладошками, кулачками рисуют разные рисунки по образцу или словесной инструкции, сопровождая стихами, песенками.

Очень интересны детям игры с природным материалом. Он всегда доступен, не требует больших финансовых затрат, помогает снять эмоциональное напряжение у детей. Играя в эти игры, мы развиваем: мелкую моторику рук, значит, развиваем речь, память, внимание.

1. **Цветотерапия.**

О целительных свойствах цвета известно с древних времён. Авиценна прописывал своим пациентам воздействие определёнными цветами в зависимости от характера заболевания и их душевного состояния. Цветом лечили в Индии, Китае, Персии. С 19 века цветотерапия стала популярной, получив научное обоснование. Цветотерапия основана на законах физической химии, биофизики и психофизиологии человека.

Восприятие световой энергии происходит посредством зрительного анализатора, состоящего из сетчатки глаза, зрительного нерва и высших зрительных центров в затылочных долях коры головного мозга, где и формируется зрительный образ. Таким образом мы различаем вышеназванные цвета. Восприятие цвета происходит так же через кожу. Свет, будучи электромагнитным излучением, проходит через кожные покровы, проникает в клетки внутренних органов и тканей, участвует в фотохимических реакциях.

В Су-Джок терапии для использования цвета в лечебных целях чаще всего применяют стандартную систему соответствия, являющуюся энерго- информационной копией всего организма. Подходов к применению цветотерапии несколько: от простых до более сложных, выполняемых специалистом. Чтобы целенаправленно применять цветотерапию самостоятельно, я познакомлю Вас с некоторыми теоретическими аспектами энергетического лечения в Су-Джок терапии. Они базируются на философских аспектах традиционной китайской медицины. Используя эти понятия, Вы поймете каким образом тот или иной цвет влияет на внутренние органы и ткани человека.

Итак, все материальные и нематериальные объекты нашего мира можно разделить на шесть энергий: дерево, тепло, огонь, земля, металл и вода. Все наши органы и ткани, наши эмоции и ментальные (мыслительные) умозаключения тоже делятся на шесть групп, то есть принадлежат к разным энергиям. Каждая энергия имеет свои характеристики, в том числе и цветовые: для энергии дерева характерен зеленый цвет, для энергии тепла - красный, энергии жара принадлежит оранжевый цвет, энергии влажности -желтый, энергия сухости соотносится с коричневым (или белым) цветом, энергия холода - с черным. Все шесть энергий попарно делятся на три группы: ветер - влажность, жар - холод, тепло - сухость. Соотношение энергий в паре напоминает весы: увеличение количества одной энергии неизбежно приводит к уменьшению парной энергии, например увеличение энергии жара сопровождается уменьшением энергии холода и наоборот.

Далее необходимо помнить, что здоровый орган имеет гармоничную энергетическую структуру. При заболевании это динамическое равновесие нарушается и орган находится в состоянии энергетической недостаточности или избыточности. Возможно применение фломастера, также вы можете на точку-проекцию приклеить к поверхности кожи ладони вырезанный из цветной бумаги кружочек. И отсюда вытекает основное правило цветотерапии: если нам нужно восполнить энергию заболевшего органа, то мы закрашиваем его тем же цветом. Это характерно для хронических заболеваний.

**Рефлексия.**

- Проведём заключительную часть нашего семинара. Перед нами «Корзина». Наполним её плодами. Яблоки - символизируют работу нашего семинара. Выразите своё отношение к работе нашего семинара.

- Насколько для Вас была полезна эта работа? Выберите любое яблоко, напишите свои мысли, пожелания. Положите яблоки в корзину, можно озвучить написанное.

- Закончить работу нашего мастер-класса хотелось бы словами Бернарда Шоу:

«Если у Вас есть яблоко и у меня есть яблоко, и если мы обменяемся этими яблоками, то у Вас и у меня останется по одному яблоку. А если у вас есть идея и у меня есть идея, и мы обменяемся этими идеями, то у каждого будет по две идеи…»