

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад общеразвивающего вида "Лесная сказка"**

**Мастер класс для родителей на тему:
«Су – джок приемы в работе с дошкольниками »**

Составили:
Воспитатель высшей категории
Шарова В.Н.
Воспитатель 1 категории
Гашимова У.Н.

В современном мире во всех образовательных организациях активно внедряются здоровьесберегающие технологии. Наша дошкольная организация не исключение. Сегодня познакомлю вас с такой технологией. Мое выступление состоит из двух частей. В первой части расскажу, что собой представляет эта технология для людей в целом, а во второй, познакомлю с приемами, которые мы используем с детьми в нашей группе. Все большое признание среди педагогов, логопедов, дефектологов приобретает су-джок терапия – это последнее достижение восточной медицины. В переводе с корейского языка Су – кисть, Джок – стопа. Этот метод был разработан южно-корейским ученым профессором Пак ЧжеВу.

Человеческая стопа и кисть обладает огромным количеством рецепторных полей, которые связаны с различными частями тела. При определенном заболевании на них образуются болезненные точки, связанные с заболевшим органом. Профессор назвал их точками соответствия. Находя эти болезненные точки, можно помочь органу справиться с заболеванием, стимулируя их массажем или надавливанием.

Для этого на точки воздействуют иглами, магнитами и прогревающими палочками, задействуют семена различных растений. Семена — это природные биологически активные стимуляторы.

Хотя... справедливости ради можно сказать, что лечение су джок в домашних условиях не требуют определенных навыков, нужны только точные знания. По отзывам, многие из тех, кто уже опробовал методику лечения с помощью су-джок терапии, она помогает быстро и при очень многих заболеваниях. Изучив совсем несложные приемы, они оказали себе помощь и выздоровели.

Хотите проверить? Попробуйте прямо сейчас интенсивно потереть сначала ноготь большого пальца, затем остальные. Эта незамысловатая процедура тут же придаст вам бодрость и снимет сонливость. Значит, работает!

А теперь внимание! Каким точкам, согласно теории профессора на ладони, соответствуют наши части тела?

Как использовать Су-джок приемы в работе с дошкольниками? Это в первую очередь самомассаж.

Данный вид массажа не только полезен (его используют с целью общего укрепления организма), но и очень интересен детям и положительно сказывается на самочувствии.

Самомассаж проводится с помощью массажеровсу - джок (специальное кольцо, большой мячик для стопы, маленький для кисти рук).

Внутри таких шариков – «каштанов», как в коробочке, находятся два специальных кольца, сделанных из металлической проволоки, они легко растягиваются, можно свободно проходить ими 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.

Для самомассажа кистей рук необходимо знать основные действия: (выполняем действия)

- перекладывать их из одной руки в другую;
- перебрасывать из одной руки в другую;
- сильно сжать шарик в кулачке, затем отпустить его, переложить в другую руку, чередуя состояние напряжения и расслабления;
- покатайте шарик правой (левой) ладонью по столу вперед-назад, вправо-влево, по кругу по часовой стрелке и против неё;
- покатайте шарик между ладонями тоже в разных направлениях;
- покатайте его каждым пальчиком по столу;

- покатаать шарик между пальчиками одной руки (между большим и указательным, между большим и средним, между большим и безымянным, между большим и мизинцем);
- покатаать между одноимёнными пальчиками обеих рук;
- вращать два маленьких шарика в одной руке один вокруг другого;
- взять шарик в левую руку и покатаать его по каждому пальчику правой руки и наоборот.

ВОЛКИ И ЗАЙЦЫ

Жили-были злые волки,
 У них зубы как иголки (поочерёдно сжимают руками,
 Очень их боялись зайцы,
 Что резвились на лужайке (спокойно катаем между ладошками).
 Как увидят – наутёк!
 Не догонишь, серый волк (катаем быстро!

ВЕСЁЛЫЙ СЧЁТ

Раз колючка, да колючка,
 Три, четыре, пять,
 Собираю я колючки и учусь считать (катаем су-джок между ладошками).
 Шесть и семь мне колют ручки,
 Ох и вредные колючки (поочерёдно сжимаем руками!
 Восемь, девять, десять - хватъ (прячем между ладошками!
 Научился я считать (катаем между ладошками).

КОТИК

Котик - острый коготок,
 Знает в серых мышках толк (катаем между ладошками,
 Он их ловит, отпускает,
 С ними весело играет (сжимаем между ладошками)
 То, что игры для кота,
 Для мышат одна беда (поочерёдно нажимаем подушечками пальцев на шарик!
 И бегут скорей
 К милой матушке своей (быстро катаем между ладошками).
 Катится колючий еж – выполнение самомассажа кистей рук под видео сопровождение.



