

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 139 «Чебурашка»**

**Пед. Час**

**Су-Джок терапия как один из методов в оздоровительной  
работе с детьми дошкольного возраста»**

**Подготовила:  
воспитатель  
Симонова С.В**

Введение

Актуальность

Сохранение и укрепление здоровья детей – главная задача современного общества. Охране здоровья детей посвящена отдельная статья Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ, в которой говорится о том, что «организации, осуществляющие образовательную деятельность, при реализации образовательных программ организуют и создают условия для охраны здоровья обучающихся, для профилактики заболеваний и **оздоровления детей**, для занятия ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни».(глава 4, статья 41)

Согласно данным НИИ педиатрии сегодня только 14% детей можно назвать условно здоровыми, то есть не имеющими патологий, серьезных психологических и физических заболеваний, в то время как порядка 40% страдают хроническими заболеваниями практически с самого рождения, а 50% имеют нарушения в физическом развитии. И это только официальные данные. В реальности же дела могут обстоять гораздо хуже.

Состояние здоровья детей в настоящее время становится национальной проблемой, а формирование здорового образа жизни у детей **дошкольного возраста** является государственной задачей, решение которой во многом зависит от организации **работы** по данному направлению в **дошкольном учреждении**.

Усилия **работников ДОУ направлены на оздоровление каждого ребенка-дошкольника**, культивирование здорового образа жизни. Одним из средств решения обозначенных задач становится применение здоровьесберегающих технологий. В последнее время **возрос** всеобщий интерес к нетрадиционным формам и средствам **работы с детьми**. В связи с этим, в своей **работе я стала применять Су-Джок терапию**, как одно из средств здоровьесбережения **дошкольников**.

Цель использования **Су-Джок терапии** : Сохранение и укрепление здоровья детей, посредством Су **Джок терапии**.

Задачи:

**Оздоровительные :**

Формировать потребность к поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии;

Углубление воздействия на детей с отклонением в состоянии здоровья.

Образовательные:

Осознанно воспринимать значение **профилактико-оздоровительной системы Су Джок** и использовать ее в практической деятельности;

Воспитательные:

Воспитывать привычку к здоровому образу жизни в ДОУ и семье;

Новизна: использование нетрадиционной **Су Джок терапии**

Ожидаемые результаты программы

• Научить детей пользоваться нетрадиционным **методам оздоровления без лекарств**;

• Снизить уровень заболеваемости в группе.

Что же такое **Су-Джок терапия**?

**Су-Джок терапия** – это одно из направлений медицины, **разработанной** южно-корейским профессором Пак ЧжеВу. В переводе с корейского языка Су – кисть, **Джок – стопа**. В основе **метода Су Джок** лежит система соответствия, или подобия, кистей и стоп всему организму в целом.

В чем же заключается это подобие?

Тело человека имеет 5 условно отдельных частей: голова, две руки и две ноги. И у кисти руки, и у стопы ноги — по 5 пальцев, которые соответствуют 5 частям тела.

Это сходство наглядно можно представить, рассмотрев собственную кисть. Максимально отставленный большой палец — это голова, мизинец и указательный пальцы — руки, а средний и безымянный — ноги.

При каком-либо возникшем заболевании *«сигнальная»* волна из пораженного органа или участка направляется в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние — точка становится резко болезненной.

При стимуляции этой точки возникает ответная, лечебная волна, нормализующая деятельность пораженного органа. Таким образом, кисть и стопа – своеобразные пульта управления организмом человека.

Неоспоримыми достоинствами **Су–Джок терапии** являются :

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** (*они свободно продаются в аптеках и не требуют больших затрат*).

Занимаясь **Су-Джок терапией в ДОУ**, мы можем решить несколько задач одновременно:

- Воздействие на биологически активные точки организма ребенка.
- Лечение внутренних органов, нормализацию **работы организма в целом**.
- Развитие мелкой моторики рук;
- Развитие связной речи, автоматизировании звуков, стимулирование речевых зон коры головного мозга (*что особенно необходимо детям группы компенсирующей направленности*);

- Развитие памяти, внимания;

- Повышение иммунитета.

В своей педагогической практике я применяю **Су-Джок** - массажеры в виде массажных шариков в комплекте с массажными металлическими кольцами. Шариком можно стимулировать зоны на ладонях, а массажные колечки надеваются на пальчики, воздействуя на всю поверхность пальцев.

Шарики и пружинки **Су-Джок** - это «*медицинские сестрички*», которые ежедневно следят за здоровьем и предотвращают болезни разных внутренних органов.

Формы **работы с детьми**.

В **работе с детьми** применяются разные формы **работы** :

- Гимнастика после дневного сна.
- Физкультминутки.
- Динамические паузы.
- Использование Су **Джок терапии на прогулке**.
- **Оздоровительные подвижные игры**.

Приемы Су – **Джок терапии** :

Массаж кисти рук специальным шариком.

Массаж пальцев рук эластичным кольцом.

Массаж стоп.

Су **Джок-терапия** — это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный **метод самооздоровления** путем воздействия на активные точки.

### Практическая часть

#### Массаж ладоней и пальцев массажным шариком

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.

1. *«Этот шарик не простой...»*

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!

*(Движения соответствуют тексту)*

2. *«Дорожка»*

Кольцо на пальчик надеваю.

И по пальчику качу.

Здоровья пальчику желаю,

Ловким быть его учу.

(Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики)

Теоретическая база

1. Акименко В. М. Новые логопедические технологии: учебно-методическое пособие. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. 2. Берестнева З. И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М: ТЦ. Сфера, 2008.

3. Веселова Л. И. Физкультурные развлечения // Ребенок в детском саду. – 2008. – № 5.

4. Воробьева Т. А., Крупенчук О. И. Мяч и речь. – СПб. : Дельта, 2001.

5. Егоров Б. Оздоровительно-воспитательная работа с ослабленными детьми // Ребенок в детском саду – 2001. – № 12.

6. Змановский, Ю. Ф. Воспитание здорового ребенка: физиологический аспект / Ю. Ф. Змановский // Дошкольное воспитание. – 1993. - № 9.

7. Ивчатова Л. А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38

8. Крупенчук О. И. Уроки логопеда: Пальчиковые игры / Крупенчук О. И. – Литера. 9. Нежина, Н. В. Охрана здоровья детей дошкольного возраста / Н. В. Нежина // Дошкольное воспитание. – 2004. - № 4.

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

11. Интернет ресурсы: <https://www.maaam.ru/detskijasad/su-dzhok-terapija-v-rabote-logopeda-primery-igr.html>; <https://festival.1september.ru/articles/611160/>; <https://dohcolonoc.ru/cons/1218-master-klass-primenenie-su-dzhok-terapii-pri-korreksii-rechevykh-narushenij>; <https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/su-dzhok-terapiya>.