***Мастер – класс для педагогов:***

***« Суджокотерапия, как средство здоровьесбережения***

***дошкольников»***

Сохранение и укрепление здоровья детей приоритетное направление деятельности любого дошкольного учреждения. Расширить спектр лечебно-оздоровительных мероприятий мне помогает Су-Джок терапия, как инструмент для детского развития.

**В свое время открыла для себя эту методику и сегодня хотела бы познакомить вас с приемами Су-Джок терапии:**

**Слышала на свете чудо есть,**

**Что не можно глаз отвесть.**

**Шар колючий, словно еж,**

**Разноцветный , он хорош.**

**Шар здоровью помогает,**

**Малышам речь развивает.**

**И моторика всегда**

**Будет в норме детвора!**

**Польза шарика огромна,**

**Нескончаема, объемна,**

**И скажу тебе дружок**

**Имя шарика Су-Джок!**

Создатель метода Су-Джок терапии – корейский профессор, врач Пак Дже Ву. Он более 30 лет потратил на разработку данного метода.

В переводе с корейского языка «Су»-кисть, «Джок»-стопа. Этот метод основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах.

Су-Джок в первую очередь – самомассаж, который не только полезен, но и очень интересен детям и положительно сказывается на их самочувствии.

Замечали ли вы, что наша кисть похожа на тело. Если ее опустить и пальцы слегка развести, то будет понятно, что большой палец - это голова и шея, указательный и мизинец – руки, а средний и безымянный – ноги. Линия, которая делит ладонь на две части соответствует позвоночнику. Кроме того, считается, что мизинец отвечает за работу сердца, безымянный - печени, средний - кишечника, указательный – желудка, а большой палец отвечает за работу нашей головы.

А ведь каждый день, мы смотрим на наши руки и не знаем, что обладаем великолепной возможностью помочь себе сохранить здоровье. Вы спросите, как? Достаточно просто, если познакомитесь с Су-Джок терапией!

Су-Джок это шарик с острыми и шипами и эластичным металлическим кольцом. У вас на столах имеются два шарика, большой для ног и маленький для рук.

**Этот маленький дружок называется Су-Джок**… (так я знакомлю своих воспитанников с этим шариком)

**Мне хотелось бы, уважаемые коллеги, продемонстрировать вариативность использования Су-Джок терапии. Буду рада, если данные методы вам пригодятся в жизни и работе, предлагаю провести стимуляцию биологически активных точек с помощью Су-Джок шариков на ваших руках. И для разминки выполним некоторые упражнения : Мячик ежик мы возьмем ….**

**А теперь предлагаю провести аналогичную стимуляцию биол. активных точек на ваших ногах. Возьмите большие шары и положите их себе под правую ногу : Бегал ежик по дорожке у него устали ножки…**

Можно использовать Су Джок шары **при рассказывании сказок**, например: Сказка «Ежик на прогулке» Сейчас я предлагаю вам вернуться в детство и поиграть.

Раз, два, три, четыре, пять —Приглашаю всех играть. Жил - да был ежик в лесу, в своем домике- норке (зажать шарик в ладошке). Выглянул ежик из своей норки (раскрыть ладошки и показать шарик) и увидел солнышко. Улыбнулся ежик солнышку (улыбнуться, раскрыть одну ладошку веером) и решил прогуляться по лесу.

Покатился ежик по прямой дорожке (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

Катился- катился и прибежал на красивую, круглую полянку (ладошки соединить в форме круга). Обрадовался ежик и стал бегать по полянке (зажимать шарик между ладошками) Стал цветочки нюхать (прикасаться колючками шарика к кончику пальца и делать глубокий вдох).

Вдруг набежали тучки (зажать шарик в одном кулачке, в другом, нахмуриться, и закапал дождик: кап-кап-кап (кончиками пальцев в щепотке стучать по колючкам шарика).

Спрятался ежик под большой грибок (ладошкой левой руки сделать шляпку и спрятать шарик по ним) и укрылся от дождя, а когда закончился дождь.

То на полянке выросли разные грибы: подосиновики, подберезовики, опята, лисички и даже белый гриб (показать пальчики). Захотелось ежику обрадовать маму, собрать грибы и отнести их домой, а их так много: как понесет их ежик? Да, на своей спинке. Аккуратно насадил ежик грибочки на иголки (каждый кончик пальчика потыкать шипиком шарика)

И довольный побежал домой (прямыми движениями по ладошке раскатывать шарик).

Су-Джок я использую, как элемент здоровьесберегающих технологий, в виде пальчиковых игр и массажа. Для этого использую массаж пальцев эластичным кольцом. Поочередно надеваем массажное кольцо на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

**Раз, два, три, четыре, пять (сжимаем и разжимаем пальцы)…**

**Важной проблемой в настоящее время является задержка речевого развития. Су-Джок шары помогают в работе по автоматизации звуков в словах, слогах, фразах**. Дети поочередно надевают кольцо на каждый палец, начиная с большого пальца правой руки, одновременно проговаривая стихотворение на автоматизацию поставленного звука, например **звук «Ш»:** **Этот малыш Илюша, Этот малыш Ванюша, Этот малыш Алеша, Этот малыш Антоша, а меньшого малыша зовут Мишуткою друзья!**

**Активно использую Су-Джок шары для совершенствования лексико- грамматических категорий.** На пример передай шар по кругу и назови слово во множественном числе; назови ласково друга; назови вежливые слова, слова по теме недели и т.д.

**А так же использую Су-Джок шары для развития памяти и внимания.** Например для того , чтобы ребенку легче запомнить названия пальцев руки, можно придумать такую игру: ребенок закрывает глаза , взрослый надевает колечко на любой его палец, а ребенок должен назвать на какой палец надето кольцо.

**Для использования регионального компонента с применением Су-**Джок, я придумала несколько стихов на родном языке:

**Кирпичик –тегерекчик. Тоб бара, чеб бара.**

**Юсю толу ийнечик. Таугъа бара,таудан келе.**

**Къоркъса болад тегерек, Тикден кетди,**

**Къачиб кетер тенгнгереб. Къолума тюшдю.**

Су-Джок шарики можно использовать в качестве атрибутов и **при проведении утренней гимнастики**. Прокатывать их по нарисованным дорожкам различной конфигурации, по лабиринту.

**Шарики Су-Джок просты в применении. Дети выполняют самомассаж самостоятельно, под контролем взрослого; не имеет противопоказаний; безопасны в использовании; эффективны. А самое главное проводится в игровой форме, что так важно для наших дошколят.**

**Вот таким нестандартным, интересным способом мы развиваем наших детей и укрепляем их здоровье. Главное помнить золотое правило- игры и упражнения должны проводиться систематически.**

**Таким образом, Су-Джок игры повышают физическую и умственную работоспособность, способствуют воспитанию мальчиков и девочек, мотивирует детей к занятиям и позволяет повысить их речевые возможности. В процессе занятий словарный запас обогащается до уровня, необходимого ребенку в школе.**

**Хочется надеяться, что приемы работы, предложенные в ходе мастер- класса, пригодятся вам в работе.**

**Мне остается только поблагодарить вас за внимание, пожелать крепкого здоровья и творческих успехов!**