

МКДОУ «Хивский детский сад «Солнышко»

**ПРОЕКТ**  
**по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающей**  
**технологии оздоровительного массажа с использованием шарика и**  
**колечка Су-джок**  
**«ЗДОРОВЬЕ НА ЛАДОНИ»**

Воспитатель: Наврузбекова С. С.

2022

## ПРОЕКТ

по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающей технологии оздоровительного массажа с использованием шарика Су-джок

### «ЗДОРОВЬЕ НА ЛАДОНИ»

Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей зависит их  
духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»  
В. А. Сухомлинский

**Тип проекта:** информационно-практико-ориентированный.

**Вид проекта:** долгосрочный

**Сроки реализации:** сентябрь 2022

**Участники проекта:** воспитанники, педагоги, родители.

**Чудакова О.В.** воспитатель высшей первой квалификационной категории

**Новизна:** Новый подход в решении проблемы улучшения здоровья детей путём применения здоровьесберегающей технологии оздоровительного массажа Су-Джок в образовательном процессе ДОУ.

**Актуальность:** Одним из приоритетных направлений современной социальной политики государства является сохранение и укрепление здоровья детей. 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 занятий ими физической культурой и спортом, пропагандируют и обучают навыкам здорового образа жизни». (Глава 4, статья 41).

Дошкольный возраст является решающим этапом в формировании фундамента физического и психического здоровья ребенка. В этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма.

Наш детский сад посещают дети ослабленные и часто болеющие. В связи с этим в ДОУ активно внедряются здоровьесформирующие и здоровьесберегающие технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

Изучив современные методики по сохранению и укреплению детского здоровья, мы решили внедрить в педагогический процесс инновационную педагогическую технологию оздоровительной направленности и использовать в работе с детьми дошкольного возраста нетрадиционный Су-Джок метод.

Данный метод базируется на традиционной акупунктуре и восточной медицине самооздоровления. "Су" по-корейски - кисть, "Джок" - стопа.

Разработал это направление корейский профессор Пак Чжэ Ву ( Park Jae Woo ), академик IAS( Berlin ), президент Корейского института Су-Джок , президент международной ассоциации врачей Су-Джок (Лондон, 1991г.)

Су-Джок терапия - метод точечного воздействия на кисть и стопу.

Оздоровительный эффект метода Су-Джок-терапии основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. Воздействуя на эти точки, можно избавиться от многих болезней или предотвратить их развитие. Су-джок - это метод, проверенный исследованиями и доказавший свою эффективность и безопасность. Эта система настолько проста и доступна, что освоить ее может даже ребенок.

Вся работа по данному методу проводится с помощью Су-Джок стимуляторов: это массажёры типа «каштан». Внутри таких шариков – «каштанов», 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.

Использование массажных шариков "Каштан" в комплекте с двумя металлическими кольцами в работе с детьми дошкольного возраста наиболее эффективно в речевом развитии, в коррекции агрессивного поведения и гиперактивности, а также способствует повышению физической и умственной работоспособности детей.

**Проблема:** укрепление здоровья часто болеющих детей

**Цель проекта:** внедрение инновационных здоровьесберегающих технологий в практику работы ДОУ.

**Задачи:**

1. Познакомить детей с нетрадиционными способами оздоровления;
2. Сохранить и укрепить здоровье детей и других участников проекта за счёт воздействия на биологически активные точки по системе Су-Джок;
3. Повысить уровень компетентности педагогов и родителей в вопросах оздоровления и развития детей по системе Су-Джок;
4. Формировать ответственность в деле сохранения собственного здоровья

**Ожидаемые результаты:**

- Дети познакомились со способами самооздоровления через воздействие на активные точки по системе Су-джок;
- Все участники образовательного процесса осознанно используют профилактико-оздоровительный массаж по системе Су-Джок;
- Педагоги и родители повысили свои знания в данной области оздоровления;
- Воспитывается привычка к здоровому образу жизни в ДОУ и семье;
- Сохранено психофизическое здоровье детей, педагогов и родителей;

- Развиваются произвольное поведение, внимание, память, речь и другие психические процессы;
- Развивается координация движений и мелкая моторика;
- Стимулируются речевые зоны коры головного мозга;
- Осуществляется благоприятное воздействие на весь организм.

**Форма организации:** индивидуальные, подгрупповые и фронтальные занятия.

**Су-джок терапию для детей проводим поэтапно.**

**I этап.**

Знакомство детей с су-джок, правилами его использования.

**II этап.**

Закрепление знаний в упражнениях, играх.

**III этап.**

Самостоятельное использование шарика су-джок в соответствии с потребностями и желаниями.

### Этапы реализации проекта

**Подготовительный:**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
1. Изучение методики «Су – Джок»	Сентябрь 2022	воспитатель
2. Создание условий для внедрения метода «Су – Джок»:	Март 2023	
- Подбор материала для внедрения данного метода		
- Создание картотек		
- Приобретение шариков «Су – Джок»		
3. Знакомство детей с комплектом материалов Су-джок		

**Основной этап:**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
<b>Формы взаимодействия педагогов с детьми</b>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пальчиковая гимнастика</li> <li>• Рассказывание сказок</li> <li>• Совершенствование навыков пространственной ориентации</li> <li>• Заучивание стихов на автоматизацию нарушенного звука</li> <li>• Совершенствование лексико – грамматических категорий</li> <li>• Совершенствование навыков употребления предлогов</li> <li>• Звуковой анализ слов</li> <li>• Использование массажера при выполнении гимнастики, ОРУ.</li> </ul>	<p>В течение всего проекта</p>	<p>воспитатель</p>
<p><b>Формы взаимодействия педагогов с родителями</b></p>		
<p>Практикум «Использование суджок терапии в работе с детьми дошкольного возраста»</p> <p>Консультация «Применение Су – Джок терапии при коррекции речевых нарушений»</p> <p>Индивидуальные консультации по применению Су – Джок терапии в домашних условиях</p> <p>Анкетирование родителей</p>	<p>Октябрь 2022г.</p> <p>Март 2023 г.</p> <p>В течение всего проекта</p>	
<p><b>Формы взаимодействия с коллективом</b></p>		

<p>Практическая консультация для педагогов «Внедрение Су – Джок-терапии в образовательный процесс ДОУ»</p> <p>Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су-джок терапии»</p>	<p>Январь 2023г.</p>	<p>воспитателкль</p>
--	--------------------------	----------------------

### Завершающий этап:

Мероприятия	Сроки	Ответственные
<p>1. Подведение итогов работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Анкетирование родителей</li> <li>• Сбор фотоматериалов</li> <li>• Обобщение и структурирование материала</li> </ul> <p>2. Мониторинг здоровья</p>	<p>Сентябрь 2023г.</p>	

### Формы и приемы Су – Джок терапии:

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук. В каждом шарике есть «волшебное» колечко.

И следующий прием это: Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев, кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и провести массаж зоны соответствующей пораженной части тела, до ее покраснения и появления ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

С помощью шаров – «ежиков» с колечками детям нравится массировать пальцы и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Ручной массаж кистей и пальцев рук. Очень полезен и эффективен массаж пальцев и ногтевых пластин кистей. Эти участки соответствуют головному мозгу. Кроме того на них проецируется все тело человека в виде мини-систем соответствия. Поэтому кончики пальцев необходимо массажировать до стойкого ощущения тепла. Это оказывает оздоравливающее воздействие на весь организм. Особенно важно воздействовать на большой палец, отвечающий за голову человека.

Во время коррекционной деятельности происходит стимулирование активных точек, расположенных на пальцах рук при помощи различных приспособлений (шарики, массажные мячики, грецкие орехи, колючие валики). Эту работу провожу перед выполнением заданий, связанных с рисованием и письмом, в течение 1 минуты.

Массаж стоп. Воздействие на точки стоп осуществляется во время хождения по ребристым дорожкам, массажным коврикам, коврикам с пуговицами и т.д.

### **Вывод:**

После применения самомассажа шариками Су – Джок прослеживается снижение заболеваемости у детей.

У них повысилась речевая активность- это проявилось в разучивании стихов, потешек, пальчиковой гимнастики, в рассказывании коротких сказок. Так же повысился интерес к дидактическим играм лексико – грамматического содержания. Отмечается улучшение координации речи с движением, развивается мелкая моторика.

Таким образом, Су – Джок терапия является одним из эффективных приемов, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие познавательной, эмоционально-волевой сфер ребенка и плодотворно воздействует на весь организм в целом.

По данным анкеты родители положительно относятся к применению метода Су – Джок терапии в работе с детьми. Многие из родителей приобрели массажеры для использования этого метода в домашних условиях.

**Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию  
«Су –Джок терапии»**

### **Младшая группа**

**Что:** массажные шарики с колечками «Су – Джок» и шишки, коврик «Травка».

**Когда и как:** для массажа активных точек с использованием фольклорных произведений в режимных моментах.

**Зачем:** профилактика ОРВИ и гриппа, развитие мелкой моторики и стимуляция речевой зоны коры головного мозга в целях речевой активизации детей

**Материал:** шарики, шишки, орехи, коврик «Травка», подборка речевого сопровождения в виде потешек, пальчиковых игр, песенок.

**Деятельность:** совместно с воспитателем

**Форма организации:** индивидуальная, подгрупповая.

### **Рекомендации для воспитателей ДОО по использованию «Су – Джок терапии»**

#### **Средняя группа**

**Что:** шарики «Су – Джок», прищепки и шестигранные карандаши, крупные семена: семечки, бобы, орехи среднего размера.

**Когда и как:** для массажа активных точек с использованием стихов, игровых ситуаций. В режимных моментах, во время гимнастики, физкультминутках, на физкультурном занятии.

**Зачем:** профилактика гриппа и ОРВИ, развитие мелкой моторики, развитие психических процессов: речи, памяти, внимания.

**Материал:** шарики и 1 колечко «Су – Джок», шестигранные карандаши, прищепки, семена средних размеров (бобы, семечки, орехи), подборка речевого материала: стихов, загадок, пальчиковой гимнастики.

**Деятельность:** совместно с воспитателем

**Форма организации:** фронтальная, подгрупповая, индивидуальная



## **Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су –Джок терапии»**

### **Старшая группа**

**Что:** шарики 3 цветов и 2 колечка «Су - Джок», скрепки крупные, спички или палочки, мелкие семена (гречка, горох).

**Когда и как:** для массажа активных точек с использованием схем, плакатов и в режимных моментах, занятиях, играх, гимнастике.

**Зачем:** профилактика ОРВИ и гриппа, подготовка руки к письму, обучение грамоте.

**Материал:** схемы, плакаты, иллюстрации, спички, комплект «Су - Джок», семена и пластырь.

**Деятельность:** совместно с воспитателем и частично самостоятельно, моделирование.

**Форма организации:** фронтальная, подгрупповая.

## **Рекомендации для воспитателей ДОУ по использованию «Су –Джок терапии»**

### **Подготовительная группа**

**Что:** шарики разноцветные и 2 колечка «Су-Джок», специальные медицинские щупы, цветные фломастеры или маркеры.

**Когда и как:** для массажа активных точек с использованием схем, блокнотов, видео материалов в режимных моментах, на гимнастике, перед занятиями, на занятиях.

**Зачем:** профилактика ОРВИ и гриппа с помощью цветотерапии и самомассажа, подготовка руки к письму, обучение грамоте и развитие логики, мышления и



## Анкета №2

Уважаемые родители, просим Вас ответить на вопросы анкеты.

1. Устраивают ли Вас Формы работы специалистов ДОУ;  
с детьми  
с родителями

1.Как Вы относитесь к применению инновационных технологий в работе с Вашими детьми:  
положительно  
отрицательно  
затрудняюсь ответить

2.Как вы относитесь к методу Су Джок терапии применяемому в работе с Вашими детьми:  
положительно  
отрицательно  
затрудняюсь ответить

3.Используете ли Вы метод Су Джок терапии в домашних условиях?  
Да  
Нет

4.Какие формы работы наиболее приемлемы для Вас:  
консультации  
круглый стол  
семинар-практикум  
другое

