

Мастер-класс
«Кинезиологические упражнения с элементами Су-Джок
как средство здоровьесбережения дошкольников»

Выполнили воспитатели: Харламова Д.А.,
Усова И.В.

2025 г.

Цель: Повышение уровня знаний педагогов по использованию кинезиологических упражнений с элементами Су-Джок, применение которых возможно в образовательном процессе ДОУ

Задачи:

1. Познакомить участников мастер-класса с эффективными кинезиологическими упражнениями с элементами Су-Джок, способствующими умственному и физическому развитию дошкольников.
2. Отработать совместно с участниками мастер-класса последовательность действий и приемов работы по применению кинезиологических упражнений с элементами Су-Джок в работе с дошкольниками.
3. Повысить мотивацию к овладению нетрадиционными методиками, их широкому применению в совместной деятельности с ребенком.

Оборудование: мультимедийная презентация, шары Су-Джок.

Литература:

1. Челышева А.А., Огородова И.С. Использование массажера Су-джок в коррекционной работе с детьми, имеющими нарушения речи // Молодой ученый. — 2014. — №17. — С. 552-554.

3. <http://rudocs.exdat.com>

4. <http://pochemu4ka.ru>

Слайд 1

Добрый день, мы со своей коллегой предлагаем начать наше выступление с такого упражнения.

Поднимите, пожалуйста, правую руку, покажите свою ладонь. Помашите мне. Сейчас я буду говорить фразы, и, если вы согласны со мной, загните палец. Загибать начинаем с мизинца.

Жи-Ши пиши с буквой и? *(мизинец загнули)*

Дважды два четыре? *(безымянный загнули)*

Столица России – Москва? *(средний палец загнули)*

Сказку о рыбаке и рыбке написал А.С. Пушкин? *(указательный палец загнули)*

Физика – это наука о растениях? *(нет)*

У всех так получилось? *(большой палец не загнули)*

Уважаемые коллеги, я хочу, чтобы у нас с вами сегодня настроение было вот только такое.

Слайд 2

Теперь о важном. Мы с Д.А. набирали группу два года назад и начали сразу замечать, что у детей присутствуют проблемы: речевые нарушения, проблемы с моторикой, координацией движения. Дети плохо ориентируются в пространстве. И главная тревожность – это адаптационный период.

С чего начинается решение любой проблемы?

1. постановка вопроса, обозначения проблемы;
2. изучение проблемы, определения путей решения;
3. выбор способов, методов решения;
4. анализ работы, оценка результатов

Слайд 3

Мы начали искать ответы на следующие вопросы:

- как преодолеть речевые нарушения;
- как сделать так, чтобы не перегружать ребёнка;
- как развивать интерес к здоровому образу жизни;
- как развивать мыслительные процессы: мышление, память;
- как поддержать познавательную активность.

Слайд 4

В своё время Конфуций говорил: — Скажи мне — и я забуду, покажи мне — и я запомню, дай мне сделать — и я пойму...

Ответы на эти вопросы, нам помогла найти наука КИНЕЗИОЛОГИЯ

Что же такое вообще кинезиология? Кинезиология – это наука, которая изучает развитие головного мозга через движение, а **кинезиологические** упражнения позволяют активизировать межполушарное взаимодействие. Они позволяют улучшить речь ребенка, мелкую и общую моторику, снижают тревожность, улучшают внимание, память, воображение.

Кинезиология – наука о развитии умственных способностей и физического здоровья через определенные двигательные упражнения. И именно эти упражнения позволяют создать новые нейронные связи и улучшить работу головного мозга, отвечающего за развитие психических процессов и интеллекта.

Существует один из методов кинезиологии – это **Су-Джок терапия** — который используют в работе с детьми дошкольного возраста.

Слайд 5

Прежде чем познакомить воспитанников с такими упражнениями, мы начали сами осваивать их. И мы в нашей группе подготовили различные дидактические, наглядные материалы: кинез, сказки, упражнения, картотеки, пальчиковые игры, консультации для родителей, лэпбук, потешки.

Слайд 6

Какие мы использовали упражнения?

- **Упражнения растяжки нормализуют гипертонус (неконтролируемое чрезмерное мышечное напряжение) и гипотонус (неконтролируемая мышечная вялость).**

Гости стоят в кругу. Взрослый стоит в центре и предлагает детям превратиться в маленькое сморщенное семечко (самое подходящее исходное положение – сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками). Взрослый-садовник очень бережно относится к семенам, поливает их (гладит по голове и телу), ухаживает.

С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти (гости-семечки медленно поднимаются). Медленно поднимаемся на ноги, затем распрямляете туловище, вытягиваете руки вверх. Подул ветер – вы раскачиваетесь, как дерево.

«Снеговик».

Представьте, что каждый из вас только что слепленный снеговик. Тело твердое, как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце, и снеговик начал таять. Сначала “тает” и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения ребенок мягко падает на пол и изображает лужицу воды. Необходимо расслабиться. Пригрело солнышко, вода в лужице стала испаряться и превратилась в легкое облачко. Дует ветер и гонит **ВСЕХ ГОСТЕЙ ПО МЕСТАМ**

Выполнение данного упражнения время от времени, поможет снизить общий уровень тревожности и укрепит физическое и психоэмоциональное здоровье.

- **Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.**

Улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность.

Упражнение «Ветерок» Производим глубокий вдох через нос, а продолжительный выдох через губы трубочкой.

Стих

«Я ветер сильный, я лечу. Лечу, куда хочу».

- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

«Жук»

Педагог предлагает детям «поймать жука». Ребята свободно перемещаются по группе, но по сигналу педагога останавливаются. Вытягивают правую руку вперед, указательный палец — это жук. Дети смотрят, не поворачивая головы, вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.

К журавлю жук подлетел,
Зажужжал и запел «Ж-ж-ж»
Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.

Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз и языка развивают межполушарное взаимодействие.

Слайд 7

Упражнение «Колечко»

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

«Ожерелье мы составим, маме мы его подарим»

Упражнение «Кулак-ребро-ладонь»

три положения ладони на плоскости стола, последовательно сменяющие друг друга: ладонь, сжатая в кулак, – ладонь ребром – выпрямленная ладонь.

Упражнение выполняют сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками.

Лягушка хочет в пруд
(Кулак, ребро, ладонь)

Лягушке скучно тут
(Кулак, ребро, ладонь)

Упражнение «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши; затем поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Слайд 8

Во время занятий используем упражнение «Оладушки»

Упражнение «Оладушки» Испекли оладушки для лисы и бабушки

Динамических паузах –

Упражнение «Домик»

Мы построим вместе дом
Будем жить все вместе в нем
Упражнение «Очки» Одеваем мы очки, в тёплые солнечные деньки

Слайд 9

Следовательно, начали использовать Су-Джок терапию
Методика Су-Джок применяется во всех дошкольных учреждениях Японии, начиная с 2-летнего возраста. Эффективность и простота Су -Джок привели к ее широкому распространению не только на родине в Корее, но и по всему земному шару. Во многих странах Су-Джок является составной частью государственных программ по здравоохранению и образованию.
В работе над данной темой мы не испытывали трудностей, при правильном применении наступает положительный результат. А также не менее важный аспект, что Су-Джок шарик абсолютно безопасен.

Слайд 10

Мы использовали шарики для изучения цвета.
В развитие речи (заучиваем стихи), игра «Назови ласково»
«Шарик мне кати — слово говори»

Слайд 11

Используем шарик для развитие мелкой моторики.
Я хочу тебя погладить.
Я хочу с тобой поладить.

Слайд 12

Дети в нашей группе с удовольствием играли такими шариками самостоятельно. Почему? Потому что им было интересно научиться таким движениям, которые выполняют даже космонавты во время подготовки к полётам.

Слайд 13

С этой темой мы знакомили и родителей. Родители знакомились с кинезиологией, с шариком Су-Джок и имели возможность со своим ребёнком обучаться данным упражнениям. В адаптационный период мы провели мероприятие с детьми и родителями, цель которого – **помочь детям адаптироваться к условиям детского сада.**

Слайд 14

Родители и воспитанники справлялись очень хорошо, теперь посмотрим, как справитесь и вы.
Мастер-класс «Сказка «Наш колючий гость». Теперь посмотрите на ваши ладошки, замечаете точки, легкое покалывание, прилив тепла. А теперь похлопаем немножко.

Слайд 15

«Колечко».

Слайд 16

После работы с шариками Су-Джок и кинезиологическими упражнениями у детей улучшились координация движений, мелкая моторика, внимание, память и речь.

Также отмечается, что у детей увеличился словарный запас, речь стала более эмоциональной и выразительной, возросла речевая активность в различных видах деятельности.

Кроме того, после применения самомассажа шариками Су-Джок у детей снижается заболеваемость.

Слайд 17

Уважаемые коллеги, сегодня мы вам представили только часть этих упражнений, но мы надеемся, что они вас заинтересовали, и вы будете использовать их в вашей работе.

Мы подготовили для вас небольшие буклеты с комплексом кинезиологических упражнений. Благодарим вас за внимание и участие в мастер-классе, надеемся он был для вас полезен и интересен. Пусть и ваши дети будут здоровы.