

Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Су-джок терапия

В настоящее время здоровье детей это будущее наше страны, и мы обязаны оказывать поддержку семье в ее желании сохранить здоровье ребенка и привить ему культуру здорового образа жизни. Поэтому и возникла востребованность воспитателями использовать в работе здоровьесберегающие образовательные технологии.

Здоровьесберегающие технологии-

это инструмент реализации профилактических мероприятий, нацеленных на сбережение, поддержание и обогащение ресурсов здоровья воспитанников ДОУ.

Наша цель заключалась в том, чтобы сохранить здоровье и усовершенствовать двигательные возможности воспитанников с учетом индивидуальных потребностей и способностей формированию ответственности за свое здоровье и здоровье родителей.

Мы проанализировали множество методик нетрадиционного оздоровления и остановились на одно из них. Су-джок терапия -одна из нетрадиционных здоровьесберегающих технологий. Основанная на традиционной акупунктуре и восточной медицине, она считается одной из лучших систем самооздоровления.

Данный вид терапии разработан южно-корейским профессором Пак Чже Ву 80-х годах XX века.

Преимущество данной терапии заключается в:

Безопасность использования

Проводится индивидуально и с группой детей

Используется многократно в течении дня

Самоmassage может быть включен в любое занятие

Игровая форма

Одно из упражнений. *Повернуть ладони так, чтобы одна была сверху, а другая снизу. Су-джок находится между ладонями. Перемещать массажер вперед-назад от ладони до кончиков пальцев.*



В комплекте массажера есть эластичное кольцо Су-джок. С его помощью массируем каждый пальчик на руке проговариваем стишок

Вышли пальчики пальчики гулять.

Этот пальчик в лес пошел

(поочередно надевать массажное кольцо на каждый палец)

Этот пальчик гриб нашел,

Этот пальчик чистить стал,

Этот пальчик жарить стал,

От того и потолстел.

(упражнение выполняется сначала на правой руке, потом на левой)

