

# Проект «Здоровье на ладони»



*«Ум ребенка  
находится на кончиках  
его пальцев»*

**В.А. Сухомлинский**

**Инструктор по  
физической культуре  
Стриго Галина Олеговна**

# Актуальность

---

Согласно ФГОС ДО, одним из приоритетных направлений деятельности детского сада является проведение с детьми физкультурно-оздоровительной работы, в том числе и путем использования здоровьесберегающих технологий.

---



**Цель** - внедрение инновационных здоровьесформирующих и 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.

# Классификация здоровьесберегающих технологий

## Здоровьесберегающие технологии

### Традиционные:

- упражнения на общую и мелкую моторику;
- упражнения на артикуляционную мускулатуру;
- физкультминутки;
- занятия по физической культуре;
- зарядка;
- различные подвижные игры.

### Нетрадиционные:

- Су-Джок терапия;
- кинезотерапия;
- биоэнергопластика;
- музыкотерапия;
- релаксация;
- игровой стретчинг.

# Истрия Су-Джок

Су–Джок терапия зародилась в XX веке в Корее. Современные исследования подтвердили эффективность и безопасность данного метода. Он основан на том, что каждому органу человеческого тела соответствуют биоактивные точки, расположенные на кистях и стопах. В переводе с корейского Су-кисть, Джок- стопа.



# **Эффективность использования Су -Джок терапии заключается в:**

- ▶ развитию ВПФ (речь, внимание, память, мышление);
- ▶ развитию общей и мелкой моторики;
- ▶ развитию тактильной чувствительности;
- ▶ стимуляции речевых зон коры головного мозга;
- ▶ обогащению знаний ребенка о собственном теле.

# Для проведения Су-Джок терапии необходимы:

- ▶ Массажные шарики.
- ▶ Эластичные колечки.
- ▶ Стихи, сопровождающие движения.

## *Рыбки*

Рыбки весело резвятся  
В чистой тепленькой воде,  
То сожмутся, разожмутся,  
То зарюются в песке.

## «Мы колечки надеваем»

Мы колечки надеваем,  
Пальцы наши украшаем.  
Надеваем и снимаем,  
Пальцы наши упражняем.  
Будь здоров ты, пальчик мой,  
И дружи всегда со мной.



Катится колючий ежик  
Нет ни головы, ни ножек  
Мне по пальчикам бежит  
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.  
Бегает туда – сюда,  
Мне щекотно – да, да, да!  
Уходи, колючий еж,  
В темный лес  
Где ты живёшь!

# Этапы Су-Джок:

---

## *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 ребенка.

---



# Утренняя зарядка



# Физкультурные занятия



# Мастер-классы для родителей



# Выступления на пед. советах и ГМО



# Спасибо за внимание

---

