

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №111 «Дашенька» города Улан-Удэ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Московская, 2 пр. 50-летия Октября, 38А
телефон: 8(3012) 44-26-22

СОГЛАСОВАНО

Старший воспитатель д/с
«Дашенька»

О.Л.Дмитрева

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
МАДОУ д/с №111«Дашенька»
Протокол № ____ от «____» сентября 2021г.

***План по самообразованию
на 2021-2022 учебный год***

ТЕМА:

**«Использование Су-джок терапии в работе с
детьми раннего дошкольного возраста».**

воспитателя высшей квалификационной категории

Иванова. С.Н.



**г. Улан-Удэ
2022 г.**

*«Ум ребенка находится
на кончиках его пальцев»
В.А. Сухомлинский*

ТЕМА: «Использование Су-джок терапии в работе с детьми раннего дошкольного возраста».

НАПРАВЛЕНИЕ: физическое развитие.

ГРУППА: младшая

ДАТА НАЧАЛА РАБОТЫ НАД ТЕМОЙ: *сентябрь 2021г.*

ОКОНЧАНИЕ РАБОТЫ: *май 2022 г.*

ФОРМА САМООБРАЗОВАНИЯ: *индивидуальная*

ЦЕЛЬ: *Повышение своего теоретического, научно-методического уровня и профессионального мастерства и общекультурного уровня путем внедрения инноваций в образовательный процесс.*

ЗАДАЧИ:

- *Повысить теоретический уровень знаний путем изучения необходимой литературы.*
- *Разработать комплекс упражнений по системе Су-джок;*
- *Обогатить развивающую предметно - пространственную среду для выполнения игр и упражнений с детьми.*
- *Обобщить педагогический опыт: сообщения, выступления по теме на методических объединениях, педсоветах, публикация на сайте ДОУ.*
- *Повышать компетентность родителей в области сохранения здоровья детей. Обобщать и распространять собственный опыт в вопросах оздоровления и развития детей по системе Су-Джок .*

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Для воспитателя.

- *умение анализировать научно-методическую литературу, повышение своих теоретических и практических знаний, умений и навыков;*
- *овладение инновационными здоровьесберегающими технологиями для сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста (Су-Джок терапия)*
- *умение активизировать творческие способности и применять полученные знания на практике.*

У детей сформируются :

- *потребность к поддержанию своего организма в естественном здоровом состоянии;*
- *основы личной гигиены;*
- *умение осознанно воспринимать значение профилактическо-оздоровительной системы Су-Джок и использовать ее в практической деятельности;*
- *чувство неразрывности с природой;*
- *элементарные анатомические и физиологические характеристики человека;*
- *привычка к здоровому образу жизни в ДОУ и семье;*
- *нравственные качества: забота об окружающих, родителей, умение вовремя прийти на помощь.*

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ:

- история и сущность Су-Джок терапии;
- актуальность применения здоровьесберегающей технологии Су-Джок терапии
- цели и задачи здоровьесберегающей технологии Су-Джок терапии в ДОУ;
- формы работы с использованием массажеров су-джок;
- прогнозируемые результаты;
- роль родителей в вопросах оздоровления и развития детей по системе Су-Джок
- практическая реализация оздоровления детей по системе Су-Джок

АКТУАЛЬНОСТЬ:

В настоящее время известно множество методов и приемов развития мелкой моторики детей дошкольного возраста. Я решила изучать и использовать в своей работе массажные мячики Су-джок. Так как ребристая игольчатая поверхность шарика воздействует на нервные окончания, улучшает приток крови и активизирует кровообращение. Массажные шипы на поверхности шарика воздействуют на биологически-активные зоны коры головного мозга, способствуют улучшению состояния всего организма. Массажный шарик положительно сказывается на развитии речи детей

Су-Джок - эта система возникла в Корее. В переводе с корейского су – это кисть, джок – стопа.

Эту методику признали во всём мире, в том числе и Минздрав РФ одобрил её. Первой ступенью Су-Джок терапии может легко овладеть каждый человек. По теории восточной медицины кисти и стопы – своеобразные миниатюрные проекции тела человека. Как располагаются на ладони точки организма. Подушечка большого пальца – лицо, голова. Остальные пальцы – верхние и нижние конечности. Основание ладони – внутренние органы. Зная самые элементарные сведения о Су-Джок, простейшую помощь своему организму может оказать сам себе каждый, даже ребёнок.

Неоспоримыми достоинствами Су-Джок терапии являются:

Высокая эффективность - при правильном применении наступает выраженный эффект уже через несколько минут иногда и секунд

Абсолютная безопасность-эта лечебная система создана не человеком-он только открыл ее-а самой природой; в этом причины ее силы и безопасности. Стимуляция определенных точек приводит к излечению, а неправильное применение метода никогда не наносит вред человеку-оно просто неэффективно.

Универсальность-су-джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Доступность метода для каждого человека. Ваши руки и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для проведения лечения вы без труда найдете (Су-Джок шарик свободно продается в аптеках и не требуют больших затрат)

Простота применения-В Су-Джок терапии не нужно ничего заучивать и запоминать. Метод достаточно один раз понять и им можно пользоваться всю жизнь.

Нетрадиционные формы оздоровления – это профилактика болезней, стрессовых ситуаций. Детям эти методики доступны и воспринимаются ими, как игра.

Сроки реализации программы

2021-2022 учебный год

Этапы реализации программы

Этапы	Сроки	Содержание работы	Практическая деятельность
1.Подготовительный	Сентябрь	✓ Изучение методической литературы по теме	Составление картотеки книг, интернет сайтов.

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Подбор материала, консультаций, памяток и рекомендаций. ✓ Обогащение предметно-развивающей среды по системе Су-джок. ✓ Приобретение шариков и колец Су-джок 	<p>Разработка памяток. Просмотр видео по теме в интернете.</p>
	Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Знакомство детей с комплектом материалов Су-джок. ✓ Изучение методики «Су-джок» ✓ Буклет : «Су-джок терапия - что это такое?» ✓ Картотека физкультминуток с использованием шариков су-джок 	<p>Научить технике су-джок, выполнять приемы самомассажа по технике су-джок. Обучение детей в режимных моментах: Использование шариков и колец для массажа пальцев эластичным кольцом для стимуляции работы органов артикуляционного аппарата; Подготовка буклетов для родителей и педагогов Подготовка картотеки игр и физкультминуток</p>
Практически й	Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Консультации для родителей: ✓ «Что такое Су-джок терапия? » ✓ «Су-джок» развиваем речь у детей » ✓ «Су-джок в ДОУ» ✓ Рекомендации для воспитателей по использованию Су-джок терапии. 	<p>Подготовка консультаций для родителей в информационный уголок Подготовка рекомендаций для воспитателей</p>
	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Комплекс упражнений с шариком «Су-джок» «Футбол, «Волки и зайцы», «Колючий Ежик», «Колючки», «Бабочка», «Рыбки», «Мишкины запасы» ✓ Рассказывание сказок с использованием шариков 	<p>Оформление сборника материалов для родителей по су-джок: игры, сказки.</p>
	Январь	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фото-выставка: ✓ «Шарики су-джок катаем-наши ручки разминаем!» ✓ Буклеты: «Игры по технике Су-джок » 	<p>Организация фотовыставки для родителей и педагогов Подготовка буклетов</p>
	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Круглый стол для педагогов 	<p>Подготовка и проведение с педагогами круглого</p>

		<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Су-джок терапия и здоровье ребенка» ✓ Презентация: «Минутка здоровья с су-джок». 	стола по теме Подготовка презентации
	Март	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Оформление папки с: ✓ «Су-джок терапия, как здоровьесберегающая инновационная технология» 	Подготовка рекомендаций
	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Мастер-класс ✓ «Здоровье на ладошке» 	Подготовка мастер - класса .
Заключительный	Май	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Проведение диагностического обследования детей уровня речевого развития и развития мелкой моторики детей ✓ Публикация в интернет ресурсах на сайте ДОУ ✓ Итоги работы за год ✓ Выступление на педагогическом совете по результатам самообразования 	Подготовка материала для публикации в интернет ресурсах Подведение итогов, подготовка отчета работы, разработка презентации Подготовка материала к выступлению

Вывод: самоанализ реализации и выполнения плана по самообразованию. Обмен опытом в интернет-ресурсах по данной теме. Выступление на педагогическом совете по результатам самообразования и результатам.

Форма отчёта: групповые и индивидуальные консультации, рекомендации, материал-презентация, публикация в интернет-ресурсах, приобретение шариков и колец су-джок, подготовка картотеки физкультминуток и игр, материалы к мастер-классу.

ИЗУЧЕНИЕ УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- ✚ [www. Maam.ru](http://www.Maam.ru)
- ✚ [www. Nsportal.ru](http://www.Nsportal.ru)
- ✚ Богуш Д.А. корейский метод Су-Джок. – М.: Ника – Центр, 2008.
- ✚ Крупенчук О.И. Пальчиковые игры. - Литера, 2008.
- ✚ Новикова О.А. ум на кончиках пальцев: веселые пальчиковые игры. – М. АСТ, 2007.
- ✚ Пак Чжэ Ву. Вопросы терапии и практики Су-Джок терапии: Серии книг по Су-Джок терапии. Су-Джок Академия, 2009.
- ✚ Источник: http://nsportal.ru/sites/default/files/2015/04/10/igry_s_elementami_sudzhok_terapii.docx
- ✚ Интернет-ресурс [www. osteodoc.ru/sujok.htm](http://www.osteodoc.ru/sujok.htm)
- ✚ Интернет-ресурс goio.ru/sam-sebe-su-dzhok-doktor/
- ✚ Интернет-ресурс m.babyblog.ru
- ✚ Интернет-ресурс allforchildren.ru

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН САМООБРАЗОВАНИЯ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.

<i>Срок</i>	<i>Этап</i>	<i>Содержание работы</i>	<i>Практическая деятельность</i>
Сентябрь - октябрь	Организационно - теоретический	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение нормативных документов2. Детальное изучение методической литературы по данной проблеме.3. Составление перспективного плана, разработка системы мер, направленных на решение проблемы.4. Прогнозирование результатов.	<ol style="list-style-type: none">1. Оформление материалов для родителей по «Су-Джок».2. Оформление папки по теме:» Су-Джок терапия, как здоровьесберегающая технология»3. Освещение темы: » Су-Джок терапия в ДОУ» на родительском собрании.
Октябрь - апрель	Накопительно - практический	<ol style="list-style-type: none">1. Изучение методики здоровьесберегающей технологии «Су-Джок» педагогов в Интернете2. Обучение детей приемам массажа.3. Консультации для педагогов ДОУ.4. Привлечение родителей к использованию Су-Джок терапии дома.5. Освещение данной темы на сайте.	<ol style="list-style-type: none">1. Семинар для педагогов ДОУ по теме: «Эффективность использования Су-Джок терапии в рамках НОД «
Май	Заключительный	<ol style="list-style-type: none">1. Самоанализ и самооценка проделанной работы в своей группе.2. Презентация результатов на педагогического совета ДОУ (отчет о проделанной работе).3. Планирование деятельности и перспектив развития.	<ol style="list-style-type: none">1. Презентация «Минутка здоровья с Су-джок»2. Публикация собственного опыта педагогической деятельности в социальной сети

