

Пальчиковая гимнастика как одно из средств здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Воспитатель:
Ганиева И.Ф.

«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок.»

В.А. Сухомлинский

I. Теоретическая часть

Пальчиковая гимнастика – здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста. Представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека (мышечной, зрительной, нервной, костной), формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

Игры, направленные на развитие пальцев рук и кисти, появились еще в древности, причем в разных странах. Так в Китае практиковались занятия с шарами из дерева и металла, в Японии реквизитом для подобных игр служили грецкие орехи. А в России на протяжении многих веков люди сложили для детей множество потешек, сопровождающих двигательные игры для маленьких пальчиков и рук. Ручки малыша и его речь имеют тесную взаимосвязь. Она объясняется тем, что в головном мозге центры, отвечающие за движения пальцев, рук и за речь, находятся в непосредственной близости. Таким образом, занимаясь развитием тонкой моторики (стимулируя движения пальцев и рук), можно воздействовать на мозговые зоны, отвечающие за речь. Именно поэтому дети, с которыми практиковали пальчиковые игры практически с рождения, быстрее начинают говорить и четче мыслят. Многие родители сталкиваются с проблемой, когда ребенок все понимает, но сказать не может. Это объясняется следующим образом. Правое полушарие мозга отвечает за создание образов предметов, различных явлений и т. п., а левое полушарие отвечает за воспроизведение слова, обозначающего данный объект. Чтобы мыслительный и речевой процессы происходили быстрее, необходимо тренировать совместную работу обоих полушарий мозга. Добиться этого поможет развитие мелкой моторики, инструментом которой и являются пальчиковые игры.

Когда играть в пальчиковые игры? Для успешного развития ребенка родителям необходимо не пропустить возраст, длящийся примерно до поступления в школу. Интервал с 1,5 до 3 лет - самое время для активного использования в пальчиковых играх народных потешек, детских стишков. Они не только развивают мелкую моторику рук, но и дают различные знания: учат названию пальцев, частей тела, положению вещей в пространстве (выше-ниже, правое-левое), элементарному счету и др. Развивающие

игрушки в данном возрасте наиболее актуальны. Их можно приобрести в магазинах или сделать самостоятельно. Детям полезны игры с пальчиковыми игрушками, со шнурками и самим процессом шнурования, застегиванием и расстегиванием пуговиц, молний, клепок, лепка из пластилина, теста. С 3 до 6 лет следует развивать уже освоенные пальчиковые игры, постепенно усложняя их. Пальцы рук здорового ребенка становятся полноценно развитыми лишь к трем годам. Поэтому малыш уже должен приобретать такие умения, как завязывание узелков, нанизывание бусин на леску, раскрашивание рисунка без выхода за контур. С 6 до 8 лет для развития мелкой моторики пальцев рук необходимо продолжать заниматься рисованием и раскрашиванием, можно показать ребенку основы бисероплетения и других прикладных искусств.

Пальчиковая гимнастика решает множество задач в развитии ребенка:

- помогает развивать речь;
- развивает эмоциональную выразительность;
- повышает работоспособность головного мозга;
- развивает внимание, память, воображение;
- способствует развитию пространственного мышления;
- снимает тревожность.

Результативность занятий пальчиковой гимнастикой зависит от того, чем еще занимается ребенок. Занятия по музыке, физической культуре, математике, лепке, аппликации, рисованию, игры в конструкторы и мозаики – все это способствует развитию мелкой моторики рук и повышает умственную деятельность ребенка, развивает его речевые способности.

Необходимо помнить три важных правила:

Первое: пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;

Второе: после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);

Третье: поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться во всех образовательных деятельности в ДОУ.

Правила выполнения упражнений:

1. Перед игрой с ребенком можно обсудить ее содержание. Это не только позволит подготовить его к правильному выполнению упражнения, но и создаст необходимый эмоциональный настрой.
2. Перед началом упражнений дети разогревают ладони легкими поглаживаниями до приятного ощущения тепла.
3. Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3 до 5 раз, сначала правой рукой, затем левой, а потом двумя руками вместе.
4. Выполняйте упражнение вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.
5. При выполнении упражнений необходимо вовлекать, по возможности, все пальцы руки.
6. Необходимо следить за правильной постановкой кисти руки, точным переключением с одного движения на другое.

7. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.
 8. Все указания даются спокойным, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости ребенку оказывается помощь.
 9. В идеале каждое занятие имеет свое название, длится несколько минут и повторяется в течение дня 2-3 раза.
 10. При повторных проведениях игры дети нередко начинают произносить текст частично (особенно начало и окончание фраз). Постепенно текст разучивается наизусть, дети произносят его целиком, соотнося слова с движением.
 11. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию ребенка.
 12. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач сразу (к примеру, показывать движения и произносить текст). Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
 13. Никогда не принуждайте. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.
- Эти правила соблюдаются при проведении пальчиковой гимнастики с детьми любого возраста. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

Все упражнения пальчиковой гимнастики можно разделить на три группы.

1 группа. Упражнения для кистей рук:

- развивают раздражительную способность, достаточно просты и не требуют тонких дифференцированных движений;
- учат напрягать и расслаблять мышцы;
- развивают умение сохранять положение пальцев некоторое время;
- учат переключаться с одного движения на другое.

«Фонарики»

Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

Фонарики зажглись! (пальцы выпрямить)

Фонарики погасли! (пальцы сжать).

«Кошечка»

Вариант1.

Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать к столу, повторить 3-5 раз.

Кулачок- ладошка.

Я иду как кошка.

Вариант2.

При выполнении упражнения руки располагаются на столе. Поочередная смена положений на счёт «раз-два».

«раз»: левая рука- кулачок, правая рука- ладошка.

«два»: левая рука- ладошка, правая рука- кулачок.

Повторить несколько раз.

2 группа. Упражнения для пальцев условно статические:

-совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений, воспроизведения образов предметов с помощью пальцев.

3 группа. Упражнения для пальцев динамические:

-развивают точную координацию движений;

-учат разгибать и сгибать пальцы рук;

-учат противопоставлять большой палец остальным.

«Наши пальцы»

Дружно пальцы встали в ряд (*покажите ладони*)

Десять крепеньких ребят (*сожмите пальцы в кулак*)

Эти два – всему указка (*покажите указательные пальцы*)

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка (*продемонстрируйте средние пальцы*)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны (*покажите безымянные пальцы*)

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки (*вытяните мизинцы*)

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные среди них (*покажите большие пальцы*)

Два больших и удалых (*остальные пальцы сожмите в кулак*)

Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

II. Практическая часть

1. Уважаемые коллеги, предлагаю вам сейчас проиграть вместе со мной в пальчиковые игры. Прошу всех встать в круг. Готовы? Приступаем.

«Пальчики здороваются»

Пальчики правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой, похлопывая друг друга кончиками.

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живём в одном краю –

Всех я вас приветствую!

«Апельсин»

Мы делили апельсин.

(Дети «разламывают» апельсин.)

Много нас,

(Показывают 10 пальцев.)

А он один.

(Показывают 1 палец.)

Эта долька — для ежа.

(Загибают пальцы левой руки.)

Эта долька — для стрижа.

Эта долька — для утят.

Эта долька — для котят.

Эта долька — для бобра.

А для волка — кожура. *(Бросательное движение правой рукой.)*

Он сердит на нас — *(Сжимают кулаки и прижимают их к груди.)*
Беда!!!

Разбегайтесь — *(«Бегут» пальцами по столу.)*

Кто куда!

«Кулачок»

Чок-чок-чок!

Чок-чок-чок! *(Сжимаем руки в кулачки. Бьем сверху кулачком: сначала правым по левому, потом левым по правому.)*

Жил на свете кулачок.

А потом, потом, потом

Что же стало с кулачком?

Выросли рожки, *(Вытягиваем средний и указательный пальцы на правой руке.)*

Выросли ножки. *(Остальные пальцы опускаем вниз.)*

Кулачок на ножки встал

И тебя защекотал. *(Щекочем под мышкой.)*

«Пирожки»

Вот мы тесто замесили, *(Сгибаем, разгибаем пальцы.)*

Мяли, мяли, посолили. *(Делаем движения, как будто солим.)*

Порубили на куски *(Машем ребром левой руки, как будто рубим ножом.)*

И слепили пирожки. *(Две ладошки касаются друг друга, то одна сверху, то другая.)*

Что за вкусный пирожок! *(Руки сплетаем в замок, делаем вид, что пробуем пирожок.)*

Угощайся, мой дружок!

«Пес»

Пес косматый всех кусает, *(Обе кисти рук складываем в щепотки. Четыре верхних пальца поднимаются, опускаются, касаясь кончика большого.)*

Всех царапает и лает. *(Пальцы скругляем – это когти. Делаем движения вперед, как будто царапаемся.)*

Но погладь его немножко– *(Правая рука гладит левую.)*

Станет ласковым, как кошка.

«Слон»

К нам пришел огромный слон. *(Ставим кисть на четыре пальца – это ноги слона, средний палец вытягиваем вперед – это хобот.)*

Деткам кланяется он. *(Сгибаем средний палец.)*

Медленно ступает, (*Передвигаем четыре пальца друг за другом – слон ходит.*)

Хобот наклоняет. (*Сгибаем средний палец.*)

Хочет слоник наш поспать. (*Кладем кисть.*)

Положи его в кровать.

Одеялом накрывай (*Накрываем второй ладонью.*)

И немножко покачай. (*Качаем.*)

Баю-бай! Баю-бай!

Милый слоник, засыпай!

2.Задание для педагогов

У каждой команды лист с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно придумать движения и продемонстрировать гимнастику в соответствии с текстом.

1 команде

Сбил, сколотил –

вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад –

одни спицы лежат.

2 команде

Жил-был зайчик длинные ушки.

Отморозил зайчик носик на опушке.

Отморозил носик, отморозил хвостик

И поехал греться к ребятишкам в гости.

Там тепло и тихо, волка нет,

И дают морковку на обед.

III.Заключение

Таким образом, с помощью пальчиковых игр ребенок получает разнообразные зрительные, слуховые и тактильные впечатления, у него развивается внимательность, способность сосредотачиваться и переключаться, умение концентрировать свое внимание и правильно его распределять, совершенствуются умения соотносить то, что он видит и слышит с траекторией движения его руки. Пальчиковые игры вырабатывают такие качества как адекватная самооценка, способность мобилизоваться, сосредотачиваться и расслабляться.

Литература:

1. Подольская Е.И., Формы оздоровления детей 4 - 7 лет, Издательство «Учитель», 2008.
2. Крылова Н.И., Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.
3. Кареева Т.Г. , Формирование здорового образа жизни у дошкольников, Издательство «Учитель», 2009.
4. Горбатенко О.Ф., Кадраильская Т.А., Попова Г.П., Физкультурно-оздоровительная работа, Издательство «Учитель», 2007.

5. Арсеновская О.Н., Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду, Издательство «Учитель», 2009.