

Чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребёнок (В. А. Сухомлинский)



**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ТЕХНОЛОГИЯ**

Воспитатель: Цион Н.Ю.

ПОЯВЛЕНИЕ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР

У самых разных народов пальчиковые игры были распространены издавна.

В Китае распространены упражнения с каменными и металлическими шарами. Регулярные занятия с ними улучшают память, деятельность сердечнососудистой и пищеварительной систем, устраняют эмоциональное напряжение, развивают координацию движений, силу и ловкость рук, поддерживают жизненный тонус.

А в Японии широко используются упражнения для ладоней и пальцев с грецкими орехами. Прекрасное воздействие оказывает перекатывание между ладонями шестигранного карандаша.

А на Руси с малолетства учат играть в «Ладушки», «Сороку-ворону», «Козу рогатую». Сегодня специалисты возрождают старые игры, придумывают новые.



***ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА - ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ
ТЕХНОЛОГИЯ СОХРАНЕНИЯ И СТИМУЛИРОВАНИЯ
ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.***

Пальчиковая гимнастика 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.



ЦЕЛЬ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ

укрепить здоровье детей, проводя массаж нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев; развивать мелкую моторику рук для стимулирования развития речи, пространственного, наглядно-действенного мышления, произвольного и непроизвольного внимания, слухового и зрительного восприятия, быстроту реакции и эмоциональную выразительность, способность сосредотачиваться.



ГРУППЫ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР

1. Игры – манипуляции.

«Ладушки-ладушки...»,

«Сорока-белобока...»

«Пальчик-мальчик, где ты был?..»,

«Мы делили апельсин...»,

«Этот пальчик хочет спать...»,

«Этот пальчик – дедушка...»,

«Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?..»,

«Пальчики пошли гулять...» - ребёнок поочередно загибает каждый пальчик.

Эти игры развивают воображение, и в каждом пальчике ребёнок видит тот или иной объект.



2. СЮЖЕТНЫЕ ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

«Пальчики здороваются» - подушечки пальцев соприкасаются с большим пальцем (правой, левой руки, двух одновременно).

«Распускается цветок» - из сжатого кулака поочерёдно «появляются» пальцы.

«Грабли» - ладони на себя, пальцы переплетаются между собой.

«Ёлка» - ладони от себя, пальцы в «замок» (ладони под углом друг к другу). Пальцы выставляют вперёд, локти к корпусу не прижимаются.

К этой группе относятся также упражнения, которые позволяют детям изображать предметы транспорта и мебели, диких и домашних животных, птиц, насекомых, деревьев.



3. ПАЛЬЧИКОВЫЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ («ГИМНАСТИКА МОЗГА»).

«Колечко» - поочерёдно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с каждым пальцем последовательно указательный, средний и т.д.

«Кулак – ребро – ладонь» - последовательно менять три положения: сжатая в кулак ладонь, ладонь ребром на плоскости стола (сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе).

«Ухо – нос» - левой рукой взяться за кончик носа, правой – за противоположное ухо, затем одновременно опустить руки и поменять их положение.

«Симметричные рисунки» - рисовать в воздухе обеими руками зеркально симметричные рисунки (начинать лучше с круглого предмета: яблоко, арбуз и т.д. Главное, чтобы ребёнок смотрел во время «рисования» на свою руку).

«Горизонтальная восьмёрка» - нарисовать в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза – сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками.

С помощью таких упражнений компенсируется работа левого полушария. Их выполнение требует от ребёнка внимания, сосредоточенности.



4. ПАЛЬЧИКОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В СОЧЕТАНИИ С САМОМАССАЖЕМ КИСТЕЙ И ПАЛЬЦЕВ РУК.

«Помоем руки под горячей струёй воды» - движение, как при мытье рук.

«Надеваем перчатки» - большим и указательным пальцами правой и левой руки растираем каждый палец левой руки, начиная с мизинца, сверху вниз. В конце растираем ладонь.

«Засолка капусты» - движения ребром ладони правой руки о ладонь левой руки: постукивание, пиление. Движения обеих кистей: имитация посыпания солью, сжимание пальцев в кулак.

«Согреем руки» - движения, как при растирании рук.

«Молоточек» - фалангами сжатых в кулак пальцев правой руки «забивать» гвозди.

«Гуси щиплют травку» - пальцы правой руки пощипывают кисть левой.

В данных упражнениях используются традиционные для массажа движения – поглаживания, разминание, растирание, надавливание, пощипывание (от периферии к центру).

Для более эффективного самомассажа кисти рук используются грецкий орех, каштан, шестигранный карандаш, массажный мячик и т.д.



5. ТЕАТР В РУКЕ.

Позволяет повысить общий тонус, развивает внимание и память, снимает психоэмоциональное напряжение.

«Бабочка» - сжать пальцы в кулак и поочерёдно выпрямлять мизинец, безымянный и средний пальцы, а большой и указательный соединить в кольцо. Выпрямленными пальцами делать быстрые движения («трепетание пальцев»).

«Сказка» - детям предлагается разыграть сказку, в которой каждый палец – какой-либо персонаж.

«Осьминожки» - правая рука, осторожно и по очереди передвигая свои щупальцы-пальцы, путешествует по морскому дну. Навстречу движется осьминог – левая рука. Увидели друг друга, замерли, а потом стали обследовать морское дно вместе.



ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ И УПРАЖНЕНИЯ ПРОВОДЯТСЯ:

- с младшего возраста;
- индивидуально либо с подгруппой ежедневно;
- проводятся в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время):
 - утром с небольшой подгруппой детей или индивидуально;
 - во время утренней гимнастики;
 - на физкультминутках;
 - перед обедом, когда дети ожидают приглашения к столу;
 - на прогулке в тёплое время года;
 - в зачине подвижной игры или в ходе игры.

**Рекомендуются всем детям,
особенно с речевыми проблемами.**

