**Пальчиковая гимнастика**

**как одна из эффективных здоровьесберегающих технологий**

*Здоровье необходимо. Это базис счастья. Если нельзя вырастить ребёнка, чтобы он совсем не болел, то, во всяком случае, поддерживать его высокий уровень здоровья возможно.*

*Н. М. Амосов*

Здоровьесберегающая среда – это гибкая, развивающая, не угнетающая ребенка система, основу которой составляет эмоционально-комфортная среда пребывания и благоприятный режим организации жизнедеятельности детей. Среди большого количества используемых педагогами дошкольных учреждений технологий достойное и прочное место занимает пальчиковая гимнастика.

 **Пальчиковые игры** имеют большое положительное влияние на здоровье ребенка, как физическое, так и психическое.

 Японские ученые считают, что массаж каждого пальца положительно влияет на определенный орган, например, массаж большого пальца повышает активность мозга, массаж мизинца способствует улучшению сердечной деятельности, снимает психическое и нервное напряжение и т.д.

Пальчиковая гимнастика способствует развитию мелкой моторики, речи, внимания, памяти, воображения.Выраженные отклонения в речевом и интеллектуальном развитии ребенка имеют самые негативные последствия для его психического здоровья: они приводят к нарушениям эмоционально-волевой сферы, к формированию отрицательных личностных качеств (замкнутости, эмоциональной неустойчивости, чувства ущербности, нерешительности и т.д.). Регулярное проведение пальчиковых игр позволяет также стабилизировать общий тонус организма, оптимизировать газообмен и кровообращение, что способствует улучшению общего самочувствия, оптимизировать эмоциональный фон, улучшить настроение, нормализовать психическую и двигательную активность. Также занятия, связанные с мелкими движения пальцев, приводят к установлению теплого телесного контакта между ребенком и взрослым,избавлению от стресса, расслаблению, снятию эмоционального и умственногонапряжения, вызванного такими отрицательными психическими состояниями, как тревожность, агрессия, страх, а, значит, способствуют профилактике эмоциональных нарушений у дошкольников.

Существуют следующие группы пальчиковых игр*:*

* ***малоподвижные пальчиковые игры со стихотворным сопровождением***

Сначала ребята внимательно слушают текст пальчиковой гимнастики, повторяют его за воспитателем. Затем разучиваются соответствующие тексту движения. А потом соединяется произнесение текста с движениями. Такие игры способствуют развитию речи ребёнка, раскрывают творческую деятельность, развивают память, мелкую моторику. Дошкольники в игре чувствуют себя раскрепощенно и комфортно, что позитивно сказывается на их самочувствии и психическом благополучии.

«На поляне дом стоит»

|  |  |
| --- | --- |
| На поляне дом стоит | «до*м» - кончики пальцев левой и правой рук соприкасаются друг с другом, изображая крышу* |
| Ну а к дому путь закрыт. | *правая и левая руки повернуты ладонями к себе, соприкасаются друг с другом, большие пальцы — вверх* |
| Мы ворота открываем, | *ладони разворачиваются параллельно друг другу* |
| В этот домик приглашаем*.* | *машем кистями рук к себе* |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

* ***пальчиковые игры с элементами массажа***

В этих играх мы используем такие движения, как растирание, надавливание, пощипывание. В результате таких воздействий на кончики пальцев происходит прилив крови к рукам, что благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и укреплению физического здоровья, при этом повышается функциональная деятельность головного мозга, тонизируется весь организм.

Например, массаж подушечек пальцев рук. Большой палец ставится на ноготь массируемого пальца, а остальные пальцы прижимаются подушечкой снизу, разминая её.

«Дети любят всех зверей»

|  |  |
| --- | --- |
| Дети любят всех зверей: | *разминается большой палец* |
| Птиц, и ящериц, и змей, | *указательный палец* |
| Пеликанов, журавлей, | *средний палец* |
| Бегемотов, соболей, | *безымянный палец* |
| Голубей и глухарей |  *Мизинец Меняем руку* |
| И клестов, и снегирей. |  *большой палец* |
| Любят горного козла, |  *указательный палец* |
| Обезьянку и осла | *средний палец* |
| Дикобраза и ежа, |  *безымянный палец* |
| Черепаху и ужа. | *мизинец* |

* ***пальчиковые игры с предметами***

Играя в эти игры, мы выполняем ритмичные движения с использованием различных предметов (карандашей, массажных мячиков, шишек и т.д.), тем самым хорошо активизируя отделы мозга, которые отвечают за речь. Во время манипуляций с предметами идет воздействие на биологически активные точки руки, стимулируются речевые зоны коры головного мозга. Известно, что на ладошках есть проекции всех внутренних органов. Оказывая физическое воздействие на ладонь и пальчики ребёнка, мы активизируем работу всего организма ребёнка, укрепляем и сохраняем его здоровье.

«Карандаш»

Карандаш в руках катаю,

между пальчиков верчу.

Непременно каждый пальчик

быть послушным научу. (*Выполняются движения, соответствующие тексту.*)

«Шишка»

Раз, два, три, четыре, пять,

Шишку будем мы катать.

Шишку будем мы катать.

Раз, два, три, четыре, пять.

Сосновая шишка нам колет ладошки.

Мы покатаем шишку немножко. (*Во время прочтения текста дети перекатывают шишку между ладонями.)*

* ***игры-манипуляции***

Чтобы разнообразить игры и повысить интерес ребят к занятиям, используем пальчиковые игрушки (например, персонажей сказок или животных). С большим удовольствием малыши и дети постарше разыгрывают сказки «Теремок», «Репка», «Курочка Ряба», «Колобок». Такой пальчиковый театр способствует развитию речи, внимания, памяти, формирует пространственные представления, развивает ловкость, точность, выразительность координацию движений. Кроме того, он повышает работоспособность, тонизирует кору головного мозга, снимает напряжение не только с самих рук, но и расслабляет мышцы всего тела.

Для родителей можно рекомендовать небольшую памятку, где содержится информация по выполнению пальчиковой гимнастики в домашних условиях:

* *Перед игрой создайте позитивный настрой;*
* *Игра должна приносить удовольствие и вам и малышу;*
* *Дайте ребенку простую инструкцию по возрасту (объясните, что он должен повторять движения за вами или играть с пальчиками самостоятельно, сопровождая действия речью);*
* *Не играйте больше 5 минут подряд;*
* *Не старайтесь выучить с малышом как можно больше пальчиковых игр («лучше меньше, да лучше»);*
* *Желательно разучивать движения сначала правой рукой, а затем левой. Когда ребенок будет достаточно подготовлен, можно выполнять движения двумя руками одновременно.*
* *Не заставляйте ребёнка заниматься пальчиковой гимнастикой, если он не в настроении. Лучше сделать перерыв и вернуться к играм, когда малыш сам этого захочет.*

Подготовили:

воспитатели МБДОУ № 48 Сергеева Н. П., Паршина О. В.