

Пальчиковая гимнастика как средство здоровьесберегающей технологии



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 игры пальчиковые 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

речевые 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. Нижнюю границу можно обозначить, как 3 месяца. Итак, пальчиковые игры для малышей можно практиковать, когда ребенку исполнится 3 месяца. Именно в этом возрасте проходит гипертонус, заставлявший сжиматься его ручки в тугие кулачки. Проведение игр будет способствовать дальнейшему расслаблению мышц рук малыша. Некоторые пальчиковые забавы могут содержать в себе элементы массажа. Для каждого возраста следует подбирать подходящие игры. Самое быстрое развитие происходит у малышей до года. Поэтому данный возрастной период делится на несколько частей: От 3 месяцев до полугода пальчиковые игры представляют собой поглаживания рук и пальчиков ребенка. В данном возрасте важную роль играет общение мамы и ребенка посредством прикосновений. С 7 месяцев до 10 месяцев-1 года поглаживания должны стать более интенсивными и дополниться растираниями. Они уже представляют собой массаж кистей и каждой фаланги детских пальчиков. До 1,5 лет в играх могут присутствовать дополнительные атрибуты, такие как бусины, шарики, пирамидки, тесто для лепки, пластилин. С 1,5 до 3 лет пальчиковые игры становятся все более интересными. В данном возрасте дети легче всего поддаются обучению. Также в это время они учатся говорить - произносят первые слова, складывают предложения, проникаются чувством родного языка.

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, право-лево), 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.

Правила проведения пальчиковых игр.

Несмотря на мощную развивающую функцию пальчиковых игр, они все же должны оставаться именно играми, а не упражнениями. Главное, чтобы ребенку было интересно заниматься. Для этого следует соблюдать некоторые правила проведения пальчиковых игр. Ребенок и взрослый - это партнеры по игре. Малыш должен видеть мамину заинтересованность, тогда и ему будет весело. Игру не следует затягивать. Оптимальное время - 5-8 минут. В противном случае ребенку она просто надоест. Начинать игру нужно, когда и мама, и ребенок находятся в хорошем настроении. К проведению игры мама должна предварительно подготовиться: выучить потешки, подобрать реквизит. Чтобы во время занятия не приходилось отвлекаться, а все внимание было сосредоточено на ребенке и на игре. Подбирайте пальчиковые игры, соответствующие возрасту малыша. Не следует идти на опережение. Цель пальчиковых игр - помочь ребенку гармонично развиваться согласно возрасту. Период с рождения ребенка (с трех месяцев) до его поступления в школу - наиболее благоприятный для развития мелкой моторики. Лучший способ развиваться играючи - пальчиковые игры. Они помогают достигнуть сразу нескольких целей: стимулируют развитие речи, тренируют пространственное мышление, память, развивают фантазию, готовят руки для успешного обучения письму.

Источник: <http://agushkin.ru/razvitie/palchikovye-igry-dlya-malyshej.html>

Примеры пальчиковых игр

«Пальчики засыпают»

Этот пальчик хочет спать.
Этот пальчик – прыг в кровать!
Этот пальчик прикорнул.
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики. Ура!
В детский сад идти пора.



«Есть игрушки у меня»

Есть игрушки у меня:
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)
Паровоз и два коня,
Серебристый самолёт,
Три ракеты, вездеход,
Самосвал, подъёмный кран –
Настоящий великан.
(загибают пальчики на обеих руках)
Сколько вместе?
Как узнать?
Помогите сосчитать!
(хлопают в ладоши и ударяют кулачками друг о друга попеременно)



«Игрушки»

На большом диване в ряд
Куклы Катины сидят:
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)
Два медведя, Буратино,
И весёлый Чиполлино,
И котёнок, и слонёнок.
(поочерёдно загибают пальчики)
Раз, два, три, четыре, пять
(поочерёдно разгибают пальчики)
Помогаем нашей Кате
Мы игрушки сосчитать.
(попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками)



«Осенние листья»

Раз, два, три,
Четыре, пять,
(загибают пальчики, начиная с большого)
Будем листья собирать.
(сжимают и разжимают кулачки)
Листья берёзы,
Листья рябины,
Листики тополя,
Листья осины,
(загибают пальчики, начиная с большого)
Листики дуба мы соберём,
Маме осенний букет отнесём.
(«шагают» по столу средними и указательными пальчиками)



«Обувь»

Посчитаем в первый раз,
Сколько обуви у нас.
(попеременные хлопки ладонями и удары кулачками по столу)
Туфли, тапочки, сапожки
Для Наташки и Серёжки,
Да ещё ботинки
Для нашей Валентинки,
А вот эти валенки
Для малышки Галеньки.
(на каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого)



«Ботинки»

Всюду, всюду мы вдвоём
Неразлучные идём.
(средний и указательный пальчики «шагают» по столу)
Мы гуляем по лугам,
По зелёным берегам,
Вниз по лестнице сбежали,
Вдоль по улице шагали,
После лезем под кровать,
(загибают по одному пальчику, начиная с большого)
Будем там тихонько спать.
(укладывают ладони на стол)



«Новые кроссовки»

Как у нашей кошки
На ногах сапожки.
Как у нашей свинки
На ногах ботинки.
А у пса на лапках
Голубые тапки.
А козлёнок маленький
Обувает валенки.
А сыночек Вовка -
Новые кроссовки.
(загибают на обеих руках пальчики по одному, начиная с больших)
Вот так,
Вот так,
Новые кроссовки.
(шагают по столу указательным и средним пальцами обеих рук)



«Мы во двор пошли гулять»

Раз, два, три, четыре, пять,
(загибают пальчики по одному)
Мы во двор пришли гулять.
(«идут» по столу указательными и средними пальчиками)
Бабу снежную лепили,
(лепят) комочек двумя ладонями)
Птичек крошками кормили,
(«крошат хлебушек» всеми пальчиками)
С горки мы потом катались,
(ведут указательным пальцем правой руки по ладони левой руки)
А ещё в снегу валялись.
(кладут ладони на стол то одной, то другой стороной)
Все в снегу домой пришли.
(отряхивают ладони)
Съели суп и спать легли.
(движения воображаемой ложкой; руки под щеку)



«УТИ–УТИ»

Ути–ути, полетели,



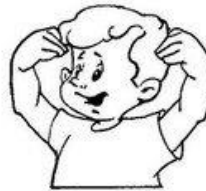
Машем руками ребёнка.

На головушку сели.



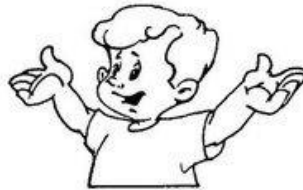
Кладём ладони ребёнка
ему на голову.

Поклевали, поклевали



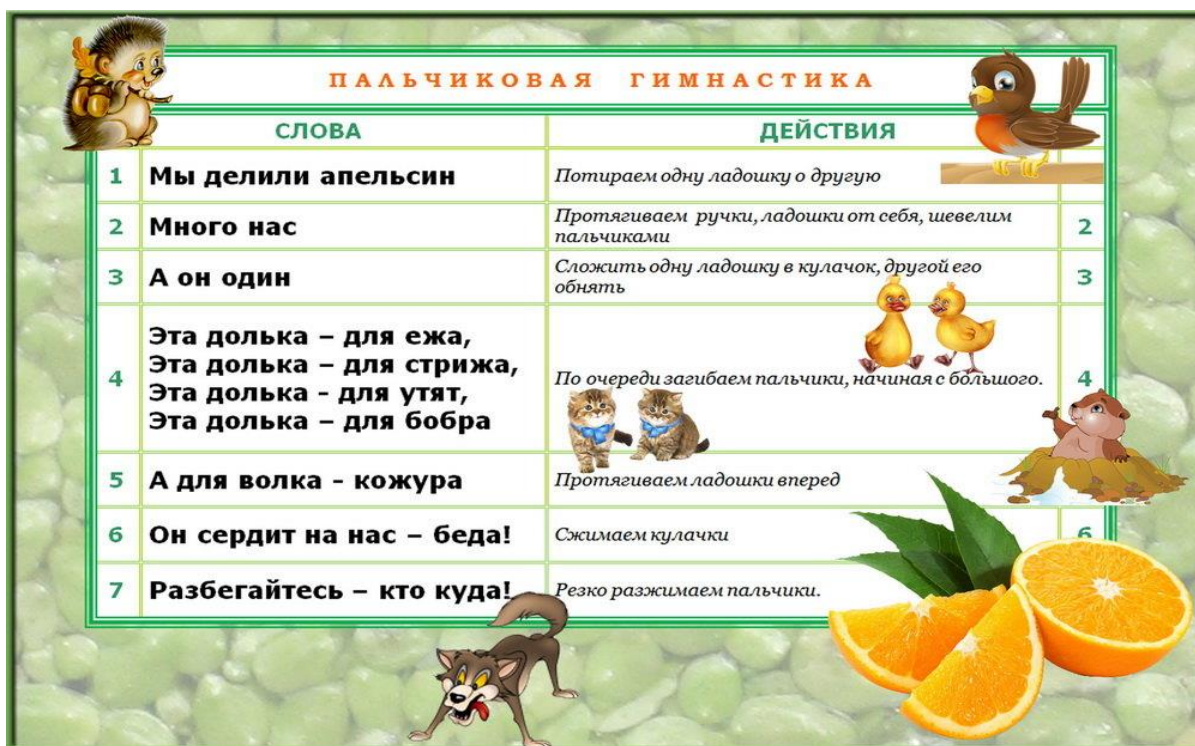
«Клюём» голову ребёнка
его пальцами.

И домой улетали.



Руки с головы «слетают».





ЛОДОЧКА

Исходное положение. Обе ладони поставлены на ребро и соединены «ковшиком», большие пальцы прижаты к ладоням.

Маленькая лодочка по реке плывёт,
На прогулку лодочка малышей везёт.



ПАРОХОД

Исходное положение. Обе ладони соединены «ковшиком», все пальцы, кроме больших, направлены в сторону «от себя», а большие пальцы подняты вверх и соединены — это «труба».

Пароход плывёт по речке,
И труба дымит, как печка.



РЕЧКА И РЫБКА

1. Речка — волнистое, плавное движение расслабленных кистей рук.
 2. Рыбка. *Исходное положение.* Выпрямленные ладони прижаты друг к другу. Пальцы направлены в сторону «от себя».
- Поворачивать сомкнутые ладони вправо и влево, имитируя движения рыбки хвостом.

Рыбка-малютка по речке плывёт,
Рыбка-малютка хвостиком бьёт.

В ЛЕСУ



Пальцы в замок, большие пальцы соединены – заглядываем в получившееся «окошечко».



Стучим кулачком одной руки по ладони другой.



Рукой, по которой стучали, изображаем собачку; потом рука опять превращается в дверь.



Большой палец прижимает средний и безымянный (коза).

В лесу стоит из брёвен дом,
Одно окошко в доме том.
Глядит Катюша в то окно:
Всё в доме тихо и темно. ①
Катюша долго кулачком –
Тук-тук, тук-тук – стучится в дом. ②
В дверь выглянул какой-то зверь,
Сказав «Гав, гав», захлопнул дверь. ③
Катюша снова кулачком –
Тук-тук, тук-тук – стучится в дом. ②

Пальчики в лесу

Раз, два, три, четыре, пять,
Вышли пальчики гулять.
Этот пальчик в лес пошёл.
Этот пальчик — гриб нашёл.
Этот пальчик чистить стал.
Этот пальчик жарить стал.
Ну а этот только ел —
Оттого и потолстел.



Пальчиковая гимнастика с предметами (катушкой, карандашом, теннисным мячиком)

