

Использование здоровьесберегающих технологий в работе с детьми младшего дошкольного возраста.

Пальчиковая гимнастика

В процессе воспитания и образования с детьми младшего возраста я использую современные образовательные технологии - пальчиковую гимнастику.

Пальчиковая гимнастика — это вид здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепке, но и для решения проблем с речевым развитием у детей. Помимо этого такая гимнастика способствует развитию:

- осязательных ощущений;
- координации движений пальцев и рук;
- творческих способностей дошкольников.

Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев. Это чуть ли не первая разновидность гимнастики, которую можно выполнять с детьми раннего возраста. В ходе проведения пальчиковой гимнастики дети производят активные и пассивные движения пальцами. Используются такие виды упражнений:

- массаж;
- действия с предметами или материалами;
- пальчиковые игры.

Рекомендуется делать пальчиковую гимнастику ежедневно. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме этого необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики должен оканчиваться расслабляющими упражнениями. Такие занятия можно проводить коллективно, в группах или индивидуально с каждым ребенком.

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.

Выбрала я именно эту **технологию**, т. к в основном я **работаю с детьми раннего возраста**, а **использование пальчиковой гимнастики** играет большую роль в период адаптации детей к условиям ДООУ. Также известно и то, что в последние время уровень речевого развития детей заметно снизился.

Таким образом, **работая с детьми раннего возраста**, приоритетной целью стало **использование пальчиковой гимнастики** для совершенствование мелкой моторики и речи.

На подготовительном этапе изучила литературу по теме:

Лазаренко О. И. «**Артикуляционно-пальчиковая гимнастика**»

Нищева Н. В. «Картотеки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, **пальчиковой гимнастики**»

Овчинникова Т. С. «**Артикуляционная и пальчиковая гимнастика** на занятиях в детском саду»

Ткаченко Т. А. «Физкультминутки для развития **пальцевой моторики у дошкольников с нарушениями речи**»

Янушко Е. А. «*Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста*»

Для систематичности в **работе по применению пальчиковых игр** использовала **разработанную мною картотеку пальчиковой гимнастики**, составленную с учетом лексических тем.

Игровые упражнения можно разделить на небольшие группы:

• Упражнения для массажа (или *самомассажа*) рук:

-«*Массаж подушечек пальцев рук*»

-«*Массаж фаланг пальцев*»

-«*Упражнение с мячом-ёжиком*» -«*Гладь мои ладошки, ёж*»

Самомассаж - прокатывание массажных мячиков между ладоней.

«Я катаю мой орех,

Чтобы был круглее всех!»

- «Упражнение с прищепками» (Дид. Игра «Волшебные прищепки»)

• Упражнения, развивающие координацию движений **пальцев рук** :

- учат сгибать и разгибать **пальцы рук**;

- учат противопоставлять большой палец остальным.

- развивают подражательную способность;

- учат напрягать и расслаблять мышцы;

- развивают умение сохранять положение **пальцев некоторое время**;

- учат переключаться с одного движения на другое.

«Поочерёдное соединение всех **пальцев**», «Соединение одноимённых **пальцев**», «Пианист», «**Пальчики кивают**».

• Упражнения, развивающие взаимодействие между полушариями мозга: «Ладонь – кулак», «Поочерёдное соединение всех **пальцев**».

• Упражнения с различными предметами (*требуют каких-то предметов, которые почти всегда есть в обиходе*) :

«Упражнение с мячом-ёжиком», «Упражнение с прищепками», «Комканье платка», «Все узлы переберу».

• **Гимнастика для пальцев** : «Щелчки», «Потягивание за кончики **пальцев**»

• Игры с **пальчиками** без предметов с речевым сопровождением (**Пальчиковая гимнастика**).

Стихи, сопровождающие упражнения, — это та основа, на которой формируется и совершенствуется чувство ритма. Они учат слышать рифму, ударения.

Гимнастика для пальцев рук делится на пассивную и активную. Пассивная **гимнастика** рекомендуется как предварительный этап перед активной **гимнастикой** детям с низким уровнем развития мелкой моторики. Затем следует перейти к упражнениям активной **пальцевой гимнастики**.

Все упражнения проводились в игровой форме. Сложность их выбиралась в зависимости от уровня развития мелкой моторики рук детей.

Пальчиковые игры стали своеобразными традициями в режиме дня детского сада, в частности в группах раннего **возраста**.

«С добрым утром». Я ежедневно **использовала с детьми** для создания положительного микроклимата в группе. Во время минуток «*вхождения в день*» **использовала такие упражнения** : «*Ручки мои здравствуйте*», «**Пальчики здороваются**» и т. д.

Приветствие «*Здравствуйте, ручки*»

Ручки, ручки, просыпайтесь, здравствуйте! «*Фонарики*»

Ласковые наши ручки, здравствуйте! **Пальчики веселые**, здравствуйте! «*Перебираем пальчиками*»

И, **ладошки**, наши крошки, здравствуйте! «*Хлопаем в ладоши*»

Ножки, ножки, просыпайтесь! Здравствуйте! «*Хлопаем по коленкам*»

И притопы, и притопы, здравствуйте! «*Топаем ножками*»

Глазки, ушки, носик, ротик. Здравствуйте! «**Пальчиком коснуться глаз, ушей, носика, ротика**»

И улыбки, и улыбки, здравствуйте! «*Улыбаемся друг другу*» «*Хлопаем в ладоши*»

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!

«Утренняя разминка». Во время утренней гимнастики, перед комплексом физических упражнений, мы использовали разминку для пальчиков.

Пальчиковая игра «ПАЛЬЧИКИ ПРОСНУЛИСЬ» -

Пальчики проснулись, - медленно раскрывают пальчики из кулачков

Сладко потянулись. – сильно растопыривают пальчики

Солнцу помахали - машут кистями рук

И большими стали! - вытягивают руки вверх

За зарядку принимались, - сжимают и разжимают пальчики в кулачки

Разминались, разминались!

В ходе непосредственно образовательной деятельности я включала: художественное слово, **пальчиковые игры**. В ходе проведения "пальчиковых игр" дети, повторяя движения, активизировали моторику рук. Тем самым вырабатывается ловкость, умение управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

В процессе проведения **пальчиковой гимнастики** возникали трудности в том, что у некоторых детей очень слабо была развита мелкая моторика и поэтому у них не получались некоторые движения. С такими детьми, я в течение дня индивидуально делала **пальчиковую гимнастику**.

Не смотря на то, что в некоторых группах я не систематически **работала**, но приходив в группу через некоторое время, дети помнили **пальчиковые игры** и с большим удовольствием выполняли.

Рекомендации для воспитателей для выполнения **пальчиковой гимнастики** :

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** на 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.

Заключение

Пальчиковые игры — это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов радостного общения с близкими людьми. Очень важным фактором для развития речи является то, что в **пальчиковых** играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх. **Использование пальчиковой гимнастики и других пальчиковых игр** вызвало интерес у детей, желание выполнять упражнения на развитие мелкой моторики. Речевая активность детей **возросла**, их речь стала более ритмичной, эмоциональной.