



# **«Пальчиковая гимнастика, как один из элементов здоровье сберегающих технологий», применяемых в ДОУ с детьми всех возрастов.**

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования в соответствии с Типовым положением о дошкольном образовании. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Традиции системы дошкольного образования и их развитие обеспечивают положительные тенденции охраны и укрепления здоровья воспитанников.

Здоровье сберегающая технология – это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

**Пальчиковая гимнастика- здоровье сберегающая 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.

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.



Пальчиковые игры очень эмоциональны, увлекательны. Дети с удовольствием принимают участие в таких играх.

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.



## Существуют три группы упражнений пальчиковой гимнастики в ДОУ.

**1 группа.** Упражнения для кистей рук (Фонарики ,кошечка):

- развивают подражательную 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.

**2 группа.** Упражнения для пальцев условно статические:

- совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений.



**3 группа.** Упражнения для пальцев динамические («Пальчики здороваются», «Поочерёдное загибание пальцев», «Коза-заяц-вилка», «Кулак-ребро-ладонь», «Моя семья», «Строим дом», «Улитка»):

- развивают точную координацию движений;
- учат разгибать и сгибать пальцы рук;
- учат противопоставлять большой палец остальным.

Таким образом, в ходе пальчиковых игр ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму. Занимаясь гимнастикой с ребенком, мы не просто двигаем пальцами, а осознаём и контролируем свои действия, поэтому гимнастика повышает зрительно- моторную координацию и концентрацию внимания.



**Инф.подготовила: воспитатель Постовалова А.С. дет сад 162 к3 группа "Ромашка" январь 2023г**