

## Пальчиковая гимнастика как здоровьесберегающая технология

Беззубова М.А.,  
воспитатель МБОУ «Малоатлымская СОШ»

Жизнь показывает, что следствием развития цивилизации является общее моторное отставание у детей. Любой дошкольник умеет пользоваться компьютером, телефоном, но не каждый сможет выложить узор из мозаики, застегнуть пуговицы, завязать шнурки. Слабое развитие мелкой моторики не позволяет организовывать разнообразную игровую деятельность, потому что порой дети не справляются даже с самими простыми игровыми заданиями: «Построй домик из кубиков», «Покорми куклу».

Решением данной проблемы может послужить пальчиковая гимнастика - здоровьесберегающая технология сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста.

Такая гимнастика проводится в любой удобный отрезок времени. Помимо совершенствования движения рук, пальчиковые игры развивают и психические процессы: произвольное внимание, логическое мышление; слуховое восприятие, память.

При организации такой работы необходимо помнить три важных правила:

- во-первых, пальцы правой и левой рук следует нагружать равномерно;

- во-вторых, после каждого упражнения нужно расслаблять пальцы (например, потрясти кистями рук);

- в-третьих, поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех образовательных деятельности.

Психологи рекомендуют соблюдать несколько рекомендаций при выполнении 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. 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.

9. Выбрав два или три упражнения, постепенно заменяйте их новыми. Наиболее понравившиеся игры можете оставить в своем репертуаре и возвращаться к ним по желанию детей.

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.