Е.В. Недугова

воспитатель высшей квалификационной категории

БДОУ г.Омска «Детский сад № 349 общеразвивающего вида»

**«Пальчиковая гимнастика как одно из средств**

**здоровьесберегающих технологий в ДОУ»**

**Аннотация:** в статье рассматривается средство здоровьесберегающей технологии – пальчиковая гимнастика (игра), используемая в ДОУ как в режимных моментах, так и непосредственной образовательной деятельности. Автором подчеркивается большая значимость пальчиковой гимнастики в развитии дошкольников. Предлагаются рекомендации по проведению пальчиковых игр.

**Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, мелкая моторика, пальчиковая гимнастика, развитие творческих способностей, развитие речи, физическое и психическое здоровье.

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребенка – это самое главное, что необходимо сделать нам, педагогам дошкольных учреждений.

Физическое здоровье детей неразрывно связано с их психическим здоровьем, эмоциональным благополучием. Исходя из принципа «Здоровый ребенок – успешный ребенок», считаю невозможным решение проблемы воспитания социально-адаптированной личности без применения системы мероприятий направленных на оздоровительную работу детей. Поэтому в настоящее время уделяется огромное внимание и применение здоровьесберегающих технологий в условиях детского сада. Целью которых является сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, формирование у них знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

Одной из здоровьесберегающих технологий является пальчиковая гимнастика. Которая, направлена на сохранение и стимулирование здоровья детей дошкольного возраста. Данная технология представляет собой набор упражнений, которые направлены на развитие мелкой моторики рук, т.е. совместных действий системы организма ребенка (мышечной, зрительной, нервной, костной). Формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями.

Пальчиковые игры сопровождаются стишками, потешками, сказками. Стихи привлекают внимание детей и легко запоминаются. Ритм и неизменный порядок слов, рифма для ребенка являются чем-то магическим, утешают и успокаивают. Пальчиковые игры способствуют развитию речи, особенно если ребенок не говорит или есть нарушения. В настоящее время, очень часто встречаются дети с нарушением речи, по этому так важно для профилактики в детском саду и дома с родителями, проводить комплекс упражнений.

Мелкая моторика рук начинает развиваться с младенческого возраста естественным образом. Вначале ребёнок учится хватать предметы, далее появляются навыки перекладывания предмета из одной руки в другую, после ребенок, подрастая , учится держать ложку, карандаш. Взрослея моторные навыки, становятся разнообразнее и сложнее. Увеличивается доля действий, которые требуют согласованных движений обеих рук.

Пальчиковые игры – увлекательное и интересное занятие для детей и для взрослых. В эти игры могут играть родители со своими детьми, и применяются воспитателями ДОУ. Пальчиковые игры можно использовать в любое время, как в режимных моментах, так и при непосредственной образовательной деятельности.

Хотелось бы отметить некоторые правила:

1. Перед каждой игрой настройте детей, найдите способ их заинтересовать.
2. Перед тем как заучивать новую пальчиковую игру с детьми, попробуйте поиграть самостоятельно, что бы добиться четких движений рук и пальцев.
3. При разучивании новой пальчиковой игры все движения пальцев и рук выполняются показывающим взрослым медленно. Если у ребенка не получается самостоятельно выполнить требуемое движение, нужно взять его руку, в свою и действовать вместе с ним.
4. Вам нужно добиваться, чтобы дети выполняли движения кистями и пальцами с оптимальной амплитудой и нагрузкой. От небрежных и вялых движений пользы не будет.
5. Нужно проводить различные пальчиковые игры, следует использовать растяжение, сжатие, расслабление кисти руки и изолированные движения каждого пальца. Игры должны быть, как для правой, так и для левой руки, и двумя одновременно.
6. Пальчиковые игры нужно проводить каждый день и систематически, чтобы приобретенные навыки закреплялись. Рекомендуется повторять хорошо знакомые, полюбившиеся детям игры и одновременно разучивать новые.
7. Продолжительность пальчиковых игр напрямую зависит от возраста детей. Для младшего дошкольного возраста (до 3-4 лет) – рекомендуемое время от 3 до 5 минут, среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет) - рекомендуемое время 10-15 минут в день.

Чтобы у детей не пропал интерес к этому кропотливому виду деятельности, он проводится в игровой форме. Разнообразие игр и упражнений делает процесс обучения интересным и увлекательным. Используя пантомимику, дается возможность детям угадать упражнение. Так же можно вносить элемент соревнования, чья команда вспомнит больше игр.

Пальчиковые игры, упражнения и разминки нужно проводить систематически, в любых условиях, и на музыкальных занятиях, физической культуре, на прогулках. Во время занятий нужно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, его возраст, настроение, желание и возможности. То, что для нас, взрослых, кажется простым очень сложно и трудно выполнить детям. Необходимо стимулировать их старания поощрениями и похвалой. Нужно заботиться о том, чтобы деятельность ребенка была успешной, а накопленный багаж знаний и умений по сохранению и укреплению своего здоровья он смог применять самостоятельно.

О пальчиковых играх можно говорить как о великолепном, универсальном, дидактическом и развивающем мелкую моторику материале. Раннее развитие пальцевой мелкой моторики положительно сказывается на развитии речи детей, необходимо при рисовании, при подготовки руки к письму, любой игровой и бытовой деятельности. Естественно, что только пальчиковыми играми невозможно добиться желаемых результатов. Это только одно из средств здоровьесберегающей технологии направленное на формирование физического и психического здоровья детей. Но проводя работу систематически и целенаправленно по развитию мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста, при тесном взаимодействии с родителями, а также слаженная и умелая работа пальчиков ребенка оказывает колоссальное воздействие на весь организм в целом.

**Литература**

1. Жукова О.В. Развитие рук: просто, интересно, эффективно. // Дошкольное воспитание. – 2006., №11, с 14-17.

2. Хвостовец А. Умные ручки: пальчиковые потешки для детей от 3 месяцев до 7 лет: [практ.пособие] Новосибирск: Сибир.университет. изд-во, 3008. – 151 с.: ил. – (Умница: для детей и взрослых).

3. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь / . – СПб.: Лань, 19 с.: ил.

**Сайты в сети Интернет**

1. Международный педагогический портал «Солнечный свет» <https://solncesvet.ru/opublikovannyie-materialyi/palchikovaya-gimnastika-statya-dlya-vosp.329548/>

2. Международный образовательный портал «МААМ.RU» <https://www.maam.ru/detskijsad/sovremenye-zdorovesberegayuschie-tehnologi-v-dou-693897.html>

3. Образовательная социальная сеть. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/11/11/sovremennye-zdorovesberegayushchie-tehnologii-v-dou>