**Статья на тему:**

**«Важность применения пальчиковой гимнастики в ДОУ, как одного из вида здоровьесберегающих технологий. Картотека пальчиковых игр»**

Выполнила:

воспитатель 1 категории

Дьяченко К.А.

**Важность применения пальчиковой гимнастики в ДОУ, как одного из вида здоровьесберегающих технологий. Картотека пальчиковых игр.**

Что же все-таки это такое - здоровье? Как его себе представить? Есть много определений - от детского: «Здоровье - это когда ничто не болит» до научного, сформулированного Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье - это не только отсутствие болезни и немощи, а состояние полного физического, психического и социального благополучия».

Здоровье нации - одна из актуальнейших проблем современного общества. Но еще более важным становится вопрос о состоянии здоровья детей. Поэтому особое значение в системе образования приобретает проблема разработки и реализации современных технологий по охране и укреплению здоровья детей, формированию здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии в дошкольном образовании -технологии, направленные на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья субъектов педагогического процесса в детском саду: детей, педагогов и родителей.

В ДОУ чаще всего используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям:

* *технологии сохранения и стимулирования здоровья;*
* *технологии обучения здоровому образу жизни;*
* *коррекционные технологии.*

В данной статье я остановлюсь на более подробном рассмотрении такого вида здоровьесберегающих технологий, которым сама активно пользуюсь в процессе своей профессиональной деятельности с дошкольниками, как пальчиковая гимнастика - 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 относится к направлению «Технологии сохранения и стимулирования здоровья» и «Коррекционные технологии».

Пальчиковая гимнастика зародилась в мире много веков назад. В разных странах существуют свои специфические игры, развивающие моторику рук. И Россия в этом плане не исключение. С давних пор люди сложили для детей множество потешек, сопровождающих двигательные игры для маленьких пальчиков и рук.

Почему же так важно практиковать пальчиковую гимнастику, особенно в дошкольном возрасте? Ответ на этот вопрос – в словах великого советского педагога и писателя Василия Александровича Сухомлинского: *«Истоки способностей и дарования детей – на кончиках их пальцев. От пальцев, образно говоря, идут тончайшие нити – ручейки, которые питают ум ребенка. Другими словами, чем больше мастерства в детской руке, тем умнее ребенок».*

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 пальчиковые игры практически с рождения, быстрее начинают говорить и четче мыслят.

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.

Когда же можно начинать практиковать пальчиковую гимнастику? Оптимальный интервал с 1,5 до 3 лет. Это 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, правое-левое), 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.

Все упражнения пальчиковой гимнастики можно разделить на три группы.

***1группа. Упражнения для кистей рук:***

-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.

**«Фонарики»**

Расположить ладони перед собой, выпрямив и раздвинув пальцы. Сжимать и разжимать пальцы на обеих руках одновременно, сопровождая движения соответствующими фразами.

Фонарики зажглись! (пальцы выпрямить)

Фонарики погасли! (пальцы сжать).

**«Кошечка»**

*Вариант1*.

Две ладошки одновременно сжать в кулачки и поставить на стол, затем одновременно выпрямить пальчики и прижать к столу, повторить 3-5 раз.

Кулачок- ладошка.

Я иду как кошка.

*Вариант2*.

При выполнении упражнения руки располагаются на столе. Попеременная смена положений на счёт «раз-два».

«раз»: левая рука- кулачок, правая рука- ладошка.

«два»:левая рука- ладошка, правая рука-кулачок.

Повторить несколько раз.

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

-совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений, воспроизведения образов предметов с помощью пальцев.

***3 группа. Упражнения для пальцев динамические:***

-развивают точную координацию движений;

-учат разгибать и сгибать пальцы рук;

-учат противопоставлять большой палец остальным.

**«Наши пальцы»**

Дружно пальцы встали в ряд (*покажите ладони*)

Десять крепеньких ребят (*сожмите пальцы в кулак*)

Эти два – всему указка (*покажите указательные пальцы*)

Все покажут без подсказки.

Пальцы – два середнячка (*продемонстрируйте средние пальцы*)

Два здоровых бодрячка.

Ну, а эти безымянны (*покажите безымянные пальцы*)

Молчуны, всегда упрямы.

Два мизинца-коротышки (*вытяните мизинцы*)

Непоседы и плутишки.

Пальцы главные средь них (*покажите большие пальцы*)

Два больших и удалых (*остальные пальцы сожмите в кулак*)

Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми, а также между взрослым и ребёнком.

*Необходимо придерживаться следующих правил 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. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.

Эти правила соблюдаются при проведении пальчиковой гимнастики с детьми любого возраста. Рекомендуются всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время).

**Картотека пальчиковых игр для детей младшей группы детского сада**

***«Дикие птицы»***  
*Цель:* развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Дятел дерево долбит: *(Одна ладонь прямая – это «дерево», другая – «дятел» - кулачком стучите о неё.)*

Тук-тук-тук.

Целый день в лесу стоит *(Смена рук.)*

Стук-стук-стук.

**«Лето»**  
*Цель:* развитие мелкой моторики, координации движений пальцев рук.

Солнцем ласковым согрето, *(«Идём» указательным и средним пальцами одной руки.)*

За весной приходит лето.

Будем в озере нырять*(«Ныряем» соединёнными вместе ладонями от груди вперёд.)*

И цветочки собирать. *(«Срываем» одной рукой и «собираем» в другую.)*

**Пальчиковая гимнастика «Сорока-ворона»**  
Сорока-ворона *(водим пальчиком по ладошке)*

Кашу варила,

Деток кормила.

Этому дала, *(загибаем по очереди пальчики)*

Этому дала,

Этому дала,

Этому дала,

А этому не дала:

Он дрова не рубил,

Он воду не носил,

Он печку не топил,

Он кашу не варил,

Он Машу не кормил.

**«Ладушки-ладошки»**  
Мыли мылом ушки, *(изображаем, как мы моем ушки)*

Мыли мылом ножки, *(изображаем, как мы моем ножки)*

Ах, какие ладушки, *(ладошки поднимаем над головой)*

Ладушки – ладошки. *(крутим ладошками над головой)*

Наварили кашки, помешали ложкой, *(как в «сороке-вороне» пальчик крутим по ладошке)*

Ах, какие ладушки, Ладушки – ладошки.

Строили ладошки *(ладошки изображают домик над головой)*

Домик для матрешки. Ах, какие ладушки,

Ладушки – ладошки. Прилегли ладошки *(ладошки ложатся спать под щеку)*  
Отдохнуть немножко. Ах, какие ладушки,

Ладушки – ладошки.

**Картотека пальчиковых игр для детей средней группы детского сада**

***«Дружные пальчики»***

Пальчик, пальчик, где ты был?

*(пальчики сгибаются в кулачок и разгибаются)*

С этим пальцем в лес ходил.

С этим пальцем щи варил.

С этим пальцем кашу ел.

С этим пальцем песни пел.

*(на каждую строчку загибается один пальчик)*

***«Семья»***

Этот пальчик – дедушка,

Этот пальчик – бабушка,

Этот пальчик – папочка,

Этот пальчик – мамочка,

Этот пальчик – я!

***«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.

***«Наша группа»***

В нашей группе все друзья.

*(ритмично стучат кулачками по столу)*

Самый младший – это я.

Это Маша,

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

*(разжимают кулачки, начиная с мизинчика)*

***«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)*

**Картотека пальчиковых игр для детей старшей группы детского сада**

***«Детский сад»***

Дружат в нашей группе *(хлопать в ладоши)*

Девочки и мальчики *(стучать кулачками друг по другу).*

С вами мы подружим, *(сжимать-разжимать пальцы)*

Маленькие пальчики *(касаться кончиками пальцев одновременно обеими руками)*

Раз, два, три, четыре, пять – *(загибать пальцы обеих рук)*

Начинай считать опять. *(сжимание-разжимание пальцев)*

Раз, два, три, четыре, пять – *(поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших пальцев)*

Мы закончили считать. *(руки вниз, встряхнуть кистями)*

***«Игрушки»***

На большом диване в ряд, *(попеременно хлопать в ладоши и стучать кулачками)*

Куклы Катины сидят: *(стучать друг по другу кулачками)*

Два медведя, Буратино, *(загибать поочередно все пальчики на обеих руках)*

И веселый Чиполлино,

И котенок, и слоненок.

Раз, два, три, четыре, пять, *(поочередно касаться пальцами правой руки пальцев левой руки, начиная с больших)*

Помогаем нашей Кате, *(волнообразные движения сверху вниз).*

Мы игрушки сосчитать. *(сжимать-разжимать пальцы обеих рук)*

***«Овощи. Огород»***

У девчушки Зиночки, *(хлопать в ладоши)*

Овощи в корзиночке: *(сделать ладоши «корзинкой»)*

Вот пузатый кабачок,

Положила на бочок, *(загибать пальчики обеих рук одновременно начиная с большого пальца)*

Перец и морковку

Уложила ловко,

Помидор и огурец.

Наша Зина — молодец! *(показать большой палец)*

***«Профессии»***

Много есть профессий знатных, ***(****хлопать в ладоши)*

И полезных, и приятных. *(сжать пальцы в кулак сначала правой руки, затем – левой)*

Повар, врач, маляр, учитель, *(последовательно соединять пальцы обеих рук с большим)*

Продавец, шахтёр, строитель.

Сразу всех не называю, *(сжимать и разжимать кулачки)*

Вам продолжить предлагаю *(вытянуть руки вперёд ладонями вверх)*

***«Посуда»***

Раз, два, три, четыре, *(сжимать-разжимать пальцы)*

Мы посуду перемыли*: (скользить одной ладонью по другой)*

Чайник, чашку, ковшик, ложку, *(загибать пальцы правой руки, начиная с большого пальца)*

И большую поварешку

Мы посуду перемыли: *(аналогично проделать с пальцами левой руки)*

Только чашку мы разбили,

Ковшик тоже развалился,

Нос у чайника отбился.

Ложку мы чуть-чуть сломали.

Так мы маме помогали. *(стучать кулачками друг по другу).*

**Картотека пальчиковых игр для детей подготовительной группы детского сада**

***«Детский сад»***Детский сад, детский сад,

Он всегда ребятам рад. (*хлопки на каждое слово*)

Буду в садике играть (*показ жеста «ку-ку» - спрятаться*)

И конструктор собирать, (*пальцы кистей соприкасаются*)

И игрушки за собой убирать. (*руки движутся вправо-влево*)

Буду бойко танцевать (*приседание*)

И лепить, и рисовать, (*имитировать лепку, рисование*)

Буду песни каждый день напевать. (*руки сложить "замком" перед собой*)

***«Помощник»***

Топором дрова колю *(имитировать действия топора, двигать вместе ладошками вверх-вниз)*

А потом пилой пилю. *(имитировать действия пилы, двигать вместе ладошками вперед-назад)*

Отнесу их бабушке, *(показать ладоши)*

Чтоб испечь оладушки *(похлопать ладонями друг о друга)*

***«Новый дом»***

Я хочу построить дом, *(Руки сложить домиком, и поднять над головой)*

Чтоб окошко было в нём, *(Пальчики обеих рук соединить в кружочек)*

Чтоб у дома дверь была, *(Ладошки рук соединяем вместе вертикально)*

Рядом чтоб сосна росла. *(Одну руку поднимаем вверх и "растопыриваем" пальчики)*

Чтоб вокруг забор стоял,

Пёс ворота охранял, *(Соединяем руки в замочек и делаем круг перед собой)*

Солнце было, дождик шёл, *(Сначала поднимаем руки вверх, пальцы "растопырены". Затем пальцы опускаем вниз, делаем "стряхивающие" движения)*

И тюльпан в саду расцвёл! *(Соединяем вместе ладошки и медленно раскрываем пальчики - "бутончик тюльпана")*

**«Машины»**

Едем, едем на машине,  
(Имитируем движения рулем)  
Нажимаем на педаль.  
(Ногу сгибают, вытягивают)  
Газ включаем, выключаем,  
Смотрим пристально мы вдаль  
(Приставляют ладонь ко лбу)  
Дворники счищают капли  
(Руки сгибают в локтях перед собой, ладони раскрывают)  
Вправо, влево. Чистота!  
(Наклоняют руки влево, вправо)  
Волосы ерошит ветер.  
(Над головой шевелят пальцами)  
Мы — шоферы хоть куда!  
(Поднимают вверх большой палец руки)

**«Осень».**

Осень, осень, - *трем ладошки друг о друга*Приходи! – *по очереди сжимаем кулачки*Осень, осень, - *трем ладошки друг о друга*  
Погляди! – *положить ладошки на щеки*  
Листья желтые кружатся, - *движение ладонями сверху вниз*Тихо на землю ложатся. – *поглаживаем коленки*  
Солнце нас уже не греет, - *по очереди сжимаем кулачки*  
Ветер дует все сильнее, - *разводим одновременно ручки в разные стороны*  
К югу полетели птицы, - *скрестить ручки и пошевелить пальчиками*  
Дождик к нам в окно стучится. – *стучим пальчиками по ладошкам*Шапки, куртки надеваем – *делаем вид*  
И ботинки обуваем – *постучать ногами*  
Знаем месяцы: - *похлопать ладошками по коленкам*  
Сентябрь, и Октябрь, и Ноябрь. - *кулак, ребро, ладонь*