

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 231» г.о. Самара

Консультация для педагогов
«Здоровьесберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика»

Подготовили воспитатели Зайцева А.Д.

Самара, 2023

«Здоровьесберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика»

Здоровьесберегающие технологии - это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обеспечить ребенку возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни.

Задачи здоровьесберегающих технологий:

- сохранить здоровье детей
- создать условия для их своевременного и полноценного психического развития
- обеспечить каждому ребенку возможность радостно и содержательно прожить период дошкольного детства.

Важно понимать, что здоровье - это состояние полного физического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физического дефекта. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий у детей происходит: улучшение памяти, внимания, мышления, повышение способности к произвольному контролю, улучшение общего эмоционального состояния, повышается работоспособность, уверенность в себе, стимулируется речевая функция.

К здоровьесберегающим технологиям относятся:

- технология **сохранения и стимулирования** здоровья: динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, гимнастика пробуждения.
- технология **обучения здоровому образу жизни**: физкультурные занятия, занятия в бассейне, ритмика, проблемно-игровые и коммуникативные игры, беседы из серии «Здоровье», массаж.
- **коррекционные** технологии: коррекция поведения, психогимнастика, артикуляционная гимнастика, технология музыкального воздействия, сказкотерапия, воздействия цветом.

Предлагаю родителям подробно рассмотреть один из видов здоровьесберегающих технологий – пальчиковая гимнастика.

«Рука – это вышедший наружу мозг человека»

Кант.

На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец – голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

Значение пальчиковой гимнастики:

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга;
- Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- Помогает снимать тревожность.

Пальчиковая гимнастика дает возможность родителям и воспитателям играть с малышами, радовать их и развивать.

Вот несколько комплексов такой гимнастики:

«Наша группа»

В нашей группе все друзья. (Ритмично стучат кулачками по столу)

Самый младший — это я. (Разжимают пальчики поочередно)

Это Маша (начиная с мизинца).

Это Саша,

Это Юра,

Это Даша.

«Дружба»

Дружат в нашей группе (Хлопают в ладоши.)

Девочки и мальчики.

Мы с тобой подружим (Стучат кулачками друг об друга.)

Маленькие пальчики.

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца)

Будем снова мы считать.

Раз, два, три, четыре, пять. (Загибают пальчики поочередно, начиная с мизинца, на др. руке)

Мы закончили считать

«Как живёшь?»

- Как живёшь? - Вот так! (Показать большой палец)

- А идешь? - Вот так!»! («Шагать» пальчиками по столу)

- Как даешь? - Вот так! (Протягивать открытую ладонь)

- Ждёшь обед? - Вот так! (Кулачок подпирает лицо)
- Машешь вслед? - Вот так! (Помахать рукой)
- Утром спишь? - Вот так! (2 ладошки под щекой)
- А шалишь? - Вот так! (Щёки надули и руками лопнули)

«Девочки и мальчики»

Наши девочки и мальчики (Дети держат руки на поясе)
 Ловко прыгают как мячики (Прыгают)
 Головой слегка качают (Качают головой)
 И красиво приседают (Приседают)
 Ручками хлопают вот так, вот так (Хлопки 4 раза)
 Ножками топают вот так, вот так (Топают 4 раза)
 Кулачки сжимают вот так, вот так (Показывают один кулачок, портом другой)
 Ладонки раскрывают вот так, вот так (Поочередно раскрывают ладошки)
 На ладошки мы подуем (Дуют поочередно на обе ладошки)
 Наши пальчики разбудим. (Шевелят пальчиками)

«Месим тесто»

Тесто мнем, мнем, мнем! (Руками имитируем процесс вымешивания теста)
 Тесто жмем, жмем, жмем! (Очень энергично сжимаем и разжимаем руки в кулачки, одновременно и поочередно)
 Пироги мы испечем. (Руками совершаем движения, как будто лепим снежки)

«Салат»

Мы морковку чистим- чистим (Энергично проводят кулачком правой руки по ладони левой).
 Мы морковку трём-трём, (Прижимают кулачки к груди и делают ими резкие движения вперед-назад).
 Сахарком её посыплем («Посыпают сахарком», мелко перебирая пальчиками).
 И сметанкою польём. (Кулачком делают движения сверху вниз, как бы поливая).
 Вот какой у нас салат, (Протягивают ладони вперед).
 Витаминами богат! (Поглаживают ладошкой живот)

«Много мебели в квартире»

Раз, два, три, четыре, (Загибают пальчики, начиная с большого, на обеих руках).
 Много мебели в квартире. (Сжимают – разжимают кулачки).
 В шкаф повесим мы рубашку, (Загибают пальчики, начиная с большого).
 А в буфет поставим чашку.
 Чтобы ножки отдохнули,
 Посидим чуть-чуть на стуле.

А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали
А потом мы с котом
Посидели за столом,
Чай с вареньем дружно пили. (Попеременно хлопают в ладоши и стучат кулачками).
Много мебели в квартире.

«Помощники»

Раз, два, три, четыре, (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить).
Мы посуду перемыли: (Одна ладонь скользит по другой по кругу).
Чайник, чашку, ковшик, ложку (Загибают пальчики по одному, начиная с большого).
И большую поварешку.
Мы посуду перемыли, (Одна ладонь скользит по другой).
Только чашку мы разбили, (Загибают пальчики по одному, начиная с большого).
Ковшик тоже развалился,
Нос у чайника отбился.
Ложку мы чуть-чуть сломали,
Так мы маме помогали. (Удар кулачками друг о друга, хлопок в ладоши; повторить).

«Транспорт»

Автобус, троллейбус, машина, трамвай –
О них ты на улице не забывай. (Соединение пальцев по очереди с большим)
В морях – корабли, ледоколы, суда, (То же пальцами другой руки)
Они очень редко заходят сюда.