**Пальчиковая гимнастика одно из средств здоровьесберегающих технологий в ДОУ(опыт работы).**

В процессе воспитания и образования детей, я использую современные образовательные технологии -пальчиковую гимнастику.

**Пальчиковая гимнастика**-это вид, здоровьесберегающих технологий, который применяется не только для развития мелкой моторики рук (что важно для подготовки ребенка к рисованию, лепки), но и для решения проблем с речевым развитием у детей).

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

В ДОУ чаще всего **используют здоровьесберегающие технологии по следующим направлениям**:

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.

2. Технологии обучения здоровому образу жизни.

3. Коррекционные технологии.

Пальчиковая гимнастика относится к направлению *«Технологии сохранения и стимулирования здоровья»* и *«Коррекционные технологии».*

Пальчиковые игры помогают совершенствовать движения рук, развивая психические процессы: произвольное внимание, логическое мышление; слуховое восприятие, память, речь детей; мелкую моторику пальцев, кистей рук.

Результативность занятий пальчиковой гимнастикой зависит от того, чем еще занимается ребенок. Пальчиковая гимнастика проводится в форме инсценировки стихотворных текстов с помощью пальцев.

Входе проведения пальчиковой гимнастики, дети производят активные и пассивные движения пальцами. В ходе ее выполнения нужно следить, чтобы нагрузка на обе руки была одинаковой. Кроме того, необходимо помнить, что каждый сеанс пальчиковой гимнастики, должен оканчиваться, расслабляющими движениями.

 Пальчиковая гимнастика *решает множество задач* в развитии ребенка:

* Помогает развивать речь;
* Развивает эмоциональную выразительность;
* Повышает работоспособность головного мозга;
* Развивает внимание, память, воображение;
* Снимает тревожность.

 В ходе непосредственно образовательной деятельности я включала: художественное слово, пальчиковые игры. В ходе проведения «пальчиковых игр» дети, повторяя движения, активизировали моторику рук. Тем самым вырабатывая ловкость, умения управлять своими движениями.

 В процессе проведения пальчиковой гимнастики, возникали трудности в том, что слабо была развита мелкая моторика рук и поэтому у них не получались движения. С такими детьми, я индивидуально делала пальчиковую гимнастику.

 Пальчиковые игры *повышают тонус коры головного мозга,* поэтому соблюдайте *осторожность при работе с детьми с повышенной судорожной готовностью.*

 *Продолжительность* пальчиковых игр зависит от возраста детей. Для младшего дошкольного возраста *(до 3 - 4 лет*) рекомендуемое время - от 3 до *5 минут*, для среднего и старшего дошкольного возраста *(4 – 7 лет) - 10-15 минут в день.*

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

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

 -совершенствуют полученные ранее навыки на более высоком уровне и требуют более точных движений, воспроизведение 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)* .

 Играя с пальчиками, ребенок сначала вслушивается в речь взрослого, усваивая фонетические и грамматические нормы родного языка, затем запоминает и уже сам проговаривает знакомый текст во время игры. Стихи, сопровождающие движения рук и пальцев, — это та основа, на которой формируется и совершенствуется чувство ритма. Они учат слышать рифму, ударения, делить слова на слоги. Чувство ритма важно и при обучении письму (для выработки ровного почерка), для запоминания стихов, для предупреждения нарушений письма (пропуска гласных).

 С помощью пальчиковых игр ребенок получает разнообразные зрительные, слуховые и тактильные впечатления, у него развивается внимательность, способность сосредотачиваться и переключаться, умение концентрировать свое внимание и правильно его распределять, совершенствуются умения соотнести то, что он видит и слышит с траекторией движения его руки.

 Пальчиковые игры вырабатывают такие качества как адекватная самооценка, способность мобилизоваться, сосредотачиваться и расслабляться.

 *Рекомендации для воспитателей для выполнения пальчиковой гимнастики:*

1).Нагрузка для пальцев правой и левой рук равномерная.

2). После каждого выполнения нужно расслабить мышцы (потрясти кистями рук).

3). Поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она должна использоваться на всех образовательных деятельностях ДОУ.

 Пальчиковые игры -это не только стимул для развития речи и мелкой моторики, но и один из вариантов общения с близкими людьми. Очень важным фактором для развития речи является то, что в пальчиковых играх, все действия сопровождаются стихами.

Спасибо за внимание.!