**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА КАК ОДНА ИЗ ФОРМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС.**

*«Истоки способностей и дарований детей находятся на кончиках пальцев»*

*В.А. Сухомлинский.*

В настоящее время в связи с совершенствованием процессов воспитания и обучения в детском саду, с внедрением федеральных государственных образовательных стандартов традиционные подходы к воспитанию и образованию дошкольника претерпевают значительные изменения, как по форме, так и по содержанию.

Эффективность образовательной и воспитательной работы педагогов во многом зависит от результата грамотного применения и системного подхода в таком направлении, как [здоровьесбережение в детском саду](http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/3727-zdorovesberegajuschie-tehnologii-v-detskom-sadu.html). Бесспорно, что ребенок, в первую очередь, должен быть здоров, как физически, так и психологически.

Для того чтобы работа в таком направлении, как здоровьесберегающие технологии в ДОУ по ФГОС, принесла реальную пользу для наших детей, необходимо включать в повседневную жизнь ребенка [систему технологий здоровьесбережения](http://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/6596-zdorovesberegayushchie-tekhnologii-v-detskom-sadu-po-fgos.html), учитывая его индивидуальные особенности.

Одной из форм здоровьесберегающих технологий сохранения и стимулирования здоровья детей дошкольного возраста являетсяпальчиковая гимнастика.

Она представляет собой набор упражнений, направленных на развитие мелкой моторики руки, т.е. совместных действий систем организма человека формирующих способность выполнять точные, мелкие движения пальцами и кистями. Пальчиковая гимнастика помогает развивать речь, повышает работоспособность коры головного мозга, развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение, снимает тревожность, всё это способствует сохранению и укреплению здоровья детей.

[Пальчиковая гимнастика для детей](http://logomamik.ru/palchikovaya-gimnastika.html)  представлена большим разнообразием упражнений с предметами и без, но более всего среди дошкольников популярны пальчиковые игры.

Пальчиковые игры - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев, они как бы отображают реальность окружающего мира - предметы, животных, людей, их деятельность, явления природы.

Игры очень эмоциональны, увлекательны, приносят детям радость. Игра — один из лучших способов развития детей.. Игры с пальчиками развивают мозг ребенка, а простые движения помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и расслабить мышцы всего тела.

   Использование пальчиковых игр и упражнений помогают детям развивать:

- мелкую моторику рук;

- речь;

- музыкальные способности;

- математические представления;

- творческое воображение.

Пальчиковые игры – уникальное средство для развития мелкой моторики и речи ребенка в их единстве и взаимосвязи.

Учеными и практиками было замечено, что речевые способности ребенка зависят не только от артикуляционного аппарата, но и от движения рук.  В мозгу двигательные и речевые центры — самые ближайшие соседи. И при движении пальчиков и кистей, возбуждение от двигательного центра перекидывается на речевые центры головного мозга и приводит к резкому усилению согласованной деятельности речевых зон. Соответственно, тренировка движений пальцев рук стимулирует развитие речи детей. И, конечно, в старшем дошкольном возрасте работа по развитию мелкой моторики и координации движений руки должна стать важной частью подготовки к школе, в частности, к письму.

Пальчиковые игры и сказки занимают важное место на музыкальных занятиях, они исполняются как песенки или произносятся под музыку. Синтез движения, речи и музыки радует детей и создаёт ребёнку благоприятную атмосферу для занятия.

Пальчиковые игры замечательный материал для быстрого овладения простейшими математическими понятиями. Одни пальчиковые упражнения - готовят малыша к счету, в других - ребенок должен действовать, используя обе руки, что даёт возможность детям учиться ориентироваться в пространственных понятиях («вправо – влево», «выше – ниже», «дальше - ближе», «длиннее короче» и т.д.).

Такие пальчиковые, народные игры как «В копну!», «Коси, коса!» (в эти игры дети играют в команде) формируют дружеские взаимоотношения, развивают чувство коллективизма, ответственность, дети учатся играть в команде, стремиться к успеху вместе. Доброжелательные отношения между сверстниками создают положительный эмоциональный климат в группе.

Особенно важны для развития и воспитания детей элементы творчества, которые возникают во время пальчиковых игр. Это обстоятельство позволяет без специального реквизита инсценировать рифмовки и рифмованные истории, придумывать сказки.   Таким образом, руки и пальцы – это ещё и замечательная игрушка.

Использовать пальчиковую гимнастику можно в течение дня многократно:

* утром с небольшой подгруппой детей или индивидуально;
* во время утренней гимнастики;
* при проведении НОД в различных образовательных областях;
* на физкультминутках;
* на физкультурных занятия (в начале комплекса общеразвивающих упражнений; в заключительной части);
* перед обедом когда дети ожидают приглашения к столу;
* на прогулке в тёплое время года;
* на досугах, праздниках, развлечениях.

 Пальчиковую гимнастику довольно просто организовать, она не требует больших материальных затрат, поможет быстро переключить внимание ребёнка с капризов, можно занять ребенка в дороге, её можно проводить везде и в любое время дня.

К пальчиковым играм также можно отнести игры с пластилином, камешками и горошинами, игры с пуговками и шнуровкой. Для некоторых игр можно надевать на пальчики бумажные колпачки или рисовать на подушечках пальцев глазки и ротик. Представления детям комплексов гимнастик в такой форме оказывают положительное влияние на их физическое и психическое развитие, служит профилактикой нервных утомлений, активизирует их интерес к познанию мира. Все эти занятия помогут детям научиться быть настоящим хозяином своих ладошек и десяти пальчиков, совершать сложные манипуляции с предметами, а значит, подняться еще на одну ступеньку крутой лестницы, ведущей к вершинам знаний и умений.

Для эффективности здоровьесбережения детей я использую пальчиковые игры каждый день в различных видах деятельности. Мной разработана картотека пальчиковых игр в соответствии с календарно – тематическим планированием по программе «Детский сад 2100».

Большое место отводится пальчиковым играм при проведении НОД в образовательной области речевое развитие, с детьми разыгрываются истории, которые можно проигрывать не один раз, расширяя и обогащая сюжет новыми героями (например, история про шустрого жучка). Дети активно включаются в игру и с удовольствием выполняют упражнения. Игры подобраны, с учётом возрастных особенностей детей.

Результативность такой работы – развитие тонких дифференцированных движений и выносливости пальцев рук, памяти, внимания, повышение работоспособности детей, расширение представлений об окружающем мире (каждая игра несёт в себе полезную информацию), возможность «рассказывать руками» целые истории, овладев различными упражнениями.

Пальчиковая гимнастика, включаемая в повседневную жизнь ребенка,  приносит реальную пользу, как для физического, так и для психологического здоровья. Все это способствует сохранению и укреплению здоровья воспитанников ДОУ.

Пальчиковая гимнастика может использоваться воспитателями, педагогами-специалистами, педагогами-психологами, учителями-логопедами, может быть рекомендована семьям воспитанников.

Для занятий пальчиковой гимнастикой нужно только ваше желание – ведь для этих веселых и полезных игр не нужно ни специального места, ни каких-либо подручных средств. Успехов вам, дорогие коллеги!

Список использованной литературы.

1. Емельянова Н. В. Значение пальчиковых игр для развития речи дошкольников // Вопросы дошкольной педагогики, Казань: Молодой ученый, 2016.

2. Калинина Т. В. **Пальчиковые игры и упражнения для детей 2-7 лет -** Издательство**«Развитие дошкольника»** 2011 – 151с.

3. Нищева Н. В. Весёлая пальчиковая гимнастика. ФГОС. Детство – пресс, 2015. – 32с.

4. Ращупкина С.Ю. Пальчиковые развивалки: развивающие игры для детей. – М.: Эксмо, 2010. – 320 с.

5. Черенкова Е.Ф.. Оригинальные пальчиковые игры / Сост– М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», 2008. – 186 с.

6. Якурина М. В., Докина Е. Г., Трунова Н. Н., Гартвиг Ю. Г. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы IX Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2016 г.). — М.: Буки-Веди, 2016. — С. 160-163