

Пальчиковая гимнастика-вид здоровьесберегающей технологии

Охрана здоровья школьников требует от педагогов поиска нетрадиционных путей решения этой актуальнейшей проблемы. Они внедряют в практику здоровьесберегающие технологии. Основой здоровьесберегающей технологии в начальной школе является соблюдение следующих принципов:

- учет возрастных особенностей младших школьников;
- учет состояния здоровья при выборе форм, методов и средств обучения;
- осуществление здоровьесберегающих действий для сохранения работоспособности и расширения функциональных возможностей организма учащихся.

"Здоровье дороже богатства" – утверждал французский писатель Этьен Рей, который жил в конце 19 века. Точно также утверждают и многие из нас. О здоровье говорят, о здоровье спорят, здоровья желают. С самого раннего детства каждый из нас должен осознать важность разумного отношения к своему здоровью...

Решение задачи оздоровления имеет различную реализацию в соответствии с особенностями каждого возраста. Педагоги начальной школы включают элементы ЗСТ в свою работу. Это гимнастика для глаз, пальчиковая гимнастика, релаксация, цветотерапия, физкультминутки, дыхательная гимнастика, точечный массаж.

У каждого учителя начальной школы имеется педагогическая копилка с большим количеством физминуток. Все дело в том, что они должны быть направлены на активизацию различных видов деятельности у детей. Виды физминуток в начальной школе: для физической активности; для снятия перенапряжения со зрительного аппарата; для гимнастики пальцев рук; для устранения искривления осанки; для снятия общего переутомления.

Ни для кого уже не является секретом, что уровень развития речи ребёнка находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев их рук, а именно мелкой моторики. Однако, пальчиковая гимнастика не утрачивает своей актуальности и для детей начальной школы. Пальчиковые игры помогут подготовить руку к письму; развить внимание, терпение; стимулировать фантазию; активизировать работу мозга; научиться управлять своим телом.

Развивая речь, память и внимание у младших школьников выполняем некоторые упражнения. Они улучшают умственную деятельность, способствуют запоминанию, улучшают процесс письма. Заниматься с ребенком нужно каждый день в любое время. Поэтому на первом собрании родителям вручаем памятки с упражнениями. На уроках тоже их проводим.

1. «Кольца»

Поочередно соединять подушечку каждого пальца с большим пальцем, образуя колечко. Сначала на правой, затем на левой. А в конце занятия – синхронные движения на обеих руках.

Раз, два, три, четыре, пять,

Вышли пальчики гулять.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем пальчики считать.

2. «Рожки»

Сомкнуть в кольцо большой, средний и безымянный пальчики. Остальные максимально вытянуть в стороны (сделать козу). После этого сомкнуть в кольцо большой, безымянный пальцы и мизинец (сделать «рожки»). Повторите эти фигуры по 3 раза каждой рукой.

3. «Кулак-ребро-ладонь»

Три положения на плоскости стола. Кулачок, затем ладонь ребром на столе, прямая ладонь на столе. Делать правой, левой рукой, затем синхронно.

4. «Крестики-нолики»

Зацепить средний палец за указательный – крестик. Затем соединить подушечки указательного и большого пальца – нолик. Чередовать эти движения.

5. «Зеркальное рисование»

Взять в каждую руку по карандашу и рисовать одновременно зеркально-симметричные фигуры, буквы.

6. «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Отпустить, хлопнуть в ладоши и поменять положение рук наоборот.

7. «Рыбка»

Сложить вместе ладони рук – это «рыбка». Двигать «рыбку» в разных направлениях, имитируя плавание.

8. «Змейка»

Сцепить ладони в замок – это голова «змеи». Руки прижать друг к другу. Двигать «змею» в разные стороны, имитируя ползание.

9. «Замок»

Стишок нужно читать не очень быстро, но четко и ритмично, чтобы движения ребёнка совпадали с ритмом. Особенно выделяйте финальное «открыли», чтобы ребёнок мог продемонстрировать, как широко он открыл замочек. Сцепить пальцы в замок и встряхивая «замком», ритмично произносить:

- На двери висит замок,
- Кто его открыть бы смог?
- Постучали, постучали, (не расцепляя пальцы, постучать друг об друга основаниями ладоней),
- Покрутили, покружили (не расцепляя пальцы, одну руку тянуть к себе, другую от себя, попеременно меняя их),
- Потянули, потянули (тянуть ручки в разные стороны, выпрямляя пальцы, но не отпуская замок полностью),
- И открыли! (резко расцепить пальцы, широко развести руки в стороны).

10. «Восьмерки»

Рисовать в воздухе восьмерку указательным и средним пальцем левой, правой руки, затем синхронно.

11. Разнообразная предметная деятельность, которая развивает мелкую моторику: застегивание и расстегивание пуговиц, шнурование обуви, игры с мозаикой, конструкторы, пазлы; игры с фасолью и горохом (разложить в разные коробки).

12. Крепко сжать обе руки в кулачки, а потом с силой растопырить пальцы в стороны. Повторить 10 раз.

13. Положить ладони на стол и барабанить пальчиками по столу. Пусть ребенок представит, будто играет на пианино. Теперь нужно по 5 раз стукнуть каждым пальчиком по столу. Ребенок должен научиться управлять каждым пальчиком по отдельности.

14. Легко сжать обе руки в кулачки и медленно вращать кистями. Затем встряхнуть кистями. Повторять по 8 раз в каждую сторону.

15. Массировать каждый пальчик от ногтевой фаланги вниз по пальчику и по ладони вдоль косточек. Массируйте ручки в течение 1-2 минут.

16. Встаньте, закройте глаза, разведите руки в стороны. Коснитесь кончика носа указательным пальцем правой руки, затем левой. Повторите упражнение 10 раз, после встряхните руками.

17 Карандаш (лучше дать ребёнку карандаш с гранями)

Карандаш в руках катаю,
Между пальчиков верчу.
Непременно каждый пальчик,

Быть послушным научу.

18. Помощник

насыпать на стол разной крупы — пусть ребёнок попытается определить не глядя и назвать зернышки

Я крупу перебираю,
Мамочке помочь хочу
Я с закрытыми глазами,
Рис от гречки отличу.

19. Орехи (взять 2 грецких ореха или похожих по размеру шарика)

Научился два ореха
Между пальцами держать.
Это в школе мне поможет
Буквы ровные писать.