**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАТИКА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

**В ГПД**

В настоящее время здоровье является ведущей ценностью в жизни человека. Данная тема актуальна для всех народов мира, а в XXI веке первостепенной задачей становится сохранение здоровья детей. Состояние здоровья школьников России, вызывает серьезные опасение у специалистов, так как за последние 3 года хронические заболевания выросли в 1,5 раза. Важно отметить то, что наибольший прирост заболеваний происходит в определенные возрастные периоды, которые совпадают с получением образования в школе

Для подрастающего поколения, необходимо формировать знания о здоровье и здоровом образе жизни, а также важно научить его сохранять, так как это является одной из основных задач, которая стоит перед школой.

Под здоровьесберегающими технологиями понимается, комплекс концептуально взаимосвязанных между собой задач, содержания, форм, методов и приемов обучения, сориентированных на развитие ребенка с учетом сохранения его здоровья По данным ВОЗ, подрастающее поколение младших школьников в возрасте 7-9 лет имеет по 2-3 хронических заболевания, что соответственно негативно сказывается на развитии интеллектуальных навыков учащихся. Зачастую многие заболевания играют большую роль в формировании тонких движений рук, что ведет к последствиям недоразвития ручной умелости. Младшие школьники имеющие трудности в формировании мелкой моторики и недостаточности мышечной силы, не могут выполнять целенаправленные задания, которые даются в процессе обучения

В процессе обучения в начальной школе, учащиеся в возрасте 7-9 лет испытывают трудности в пространственной ориентации, а также ориентации на плоскости. Большинство младших школьников путают стороны тела (право, лево), чаще всего данную трудность испытывают леворукие дети. Данная проблема является актуальной в обучении младших школьников, так как умение различать правую и левую сторону, это важный навык во всех видах обучения, особенно в формировании и развитии навыков письма.

Таким образом, недоразвитие мелкой моторики, а также пространственная ориентация, является важным показателем в процессе обучения младших школьников. Это обусловлено тем, что плохо сформированная мелкая моторика выражается в недостаточной развитости тонких движений, особенно мелких, которые важны в процессе освоения навыков письма. Все это ведет к тому, что у младших школьников будет аритмичность и нечеткость пальчиковых движений, которые в свою очередь сопровождаются несовершенным контролем движений пальцев рук в процессе письма.

Для того, чтобы младшие школьники успешно овладевали навыками письма, необходимо научить их контролировать, а также регулировать свои движения в процессе обучения. Именно поэтому, в структуре здоровьесберегающих технологий имеется более 15 видов, которые направлены на различные стороны развития и сохранения здоровья учащихся

В процессе формирования навыков письма, учащиеся пишут много, что сказывается на мелкой моторике, именно для этого важно не только на уроках но и в группах продлённого дня использовать пальчиковую гимнастику, как основу здоровьясбережения. Для того чтобы обучить детей красиво писать важно в процессе гимнастики использовать ряд упражнений, которые постепенно позволят подготовить руку ребенка к письму. Существуют различные упражнения на развитие мелкой моторики, нами были рассмотрены наиболее интересные и эффективные способы.

1) Наиболее простым, и при этом эффективным способом подготовки руки к письму, является тренажер «книжка-раскраска», которая включает в себя простые задания, на тренировку мелких мышц рук, и позволяет сделать движения более плавными и координированными. В тренажере «книжка-раскраска» имеются задания, где ребенку необходимо копировать рисунки на прозрачную бумагу. Очень полезны орнаменты и узоры, так как в них присутствует большое количество изогнутых линий, что является хорошей подготовкой руки ребенка к написанию прописных букв.

2) Следующим способом развития мелкой моторики является использование пластилина на занятиях с младшими школьниками, так как в процессе работы с пластилином (разминают, вылепливают, рисуют), учащиеся не только укрепляют, но и развивают мышцы рук

3) Отщипывание, один из лучших упражнений вовлечь учащихся в процесс обучения, а также, развить пальцы рук. Данное упражнение направлено на то, что младшие школьники кончиками пальцев отщипывают клочки бумаги, и из мелких элементов создают аппликацию. Так данное упражнение не только положительно влияет на физическое здоровье учащихся, но и на психологическое здоровье, так как в процессе работы, учащиеся успокаиваются и настроены на творческую работу.

4) В здоровьесберегающих технологиях, пальчиковая гимнастика, является основным корригирующим средством развития и подготовки мелкой моторики рук в процессе овладения письма.

Цель пальчиковой гимнастики заключается в развитии мелких дифференцированных моторных актов и двигательных умений, межполушарной специализации и межполушарного взаимодействия (синхронизация работы полушарий головного мозга, развитие способностей, памяти, внимания, речи, мышления)

Для проведения пальчиковой гимнастики необходимо использовать следующие методы:

- массаж рук;

- упражнения с резиновыми мячами небольшого размера;

- игры с пальчиками.

Самым пассивным методом гимнастики является массаж, но несмотря на это, он благоприятно влияет на организм человека. Благодаря массажу, учащиеся могут самостоятельно оказывать общеукрепляющее действие на собственную мышечную систему, так как после данного упражнения у младших школьников повышается работоспособность пальцев рук [1].

Несмотря на то, что массаж - это пассивный способ развития мелкой моторики, он позволяет развить эластичность мышц, а также благоприятно влияет на суставы, делая их более подвижными. При регулярном проведении массажа рук, происходит улучшение головного мозга с мышцами и сосудами. Под влиянием массажа в рецепторах кожи и мышцах возникают импульсы, которые достигая коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

Сначала учащиеся выполняют упражнения молча, вместе с воспитателем. Потом, по мере развития правильного, точного звукопроизношения, стимулировать проговаривание своспитателем доступных детям слов, как правило, тех, что завершают стихотворную строчку. По мере собственных способностей учащиеся при выполнении упражнений выговаривают определенные простые тексты вместе с воспитателем.

Упражнения с учащимися следует осуществлять в медленном темпе с 3 вплоть до 5 раз сперва одной рукой, потом другой, а в конце – двумя руками одновременно. Указания должны быть спокойными, доброжелательными и точными.

Существуют следующие приемы самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание, активные и пассивные движения.

Самомассаж проводится на уроках в виде небольших комплексов, включавших 5-6 упражнений. Начинается и заканчивается он расслаблением кистей рук, поглаживанием.

А.А. Бирюков, выделил три основных комплекса упражнений самомассажа, а именно

- тыльной стороной кистей рук;

- ладоней;

- пальцев рук.

Таким образом, массаж является важным упражнением в процессе развития мелкой моторики, а также является важным компонентом укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Следующим методом пальчиковой гимнастики является, упражнение с маленькими резиновыми мечами. Данный метод показывает высокие результаты в процессе игровых упражнений, так как позволяет сформировать двигательные функции (тонкие движения рук), которые важны в освоении навыка письма. По мнению И.М. Сеченова и И.П. Павлова, благодаря данному методу, у младших школьников происходит формирование предметного мышления и мышления в действии. Данные ученые, выявили, что в процессе двигательной активности учащихся происходит развитие предметно-манипулятивной деятельности, что в свою очередь положительно влияет на развитие тонких движений кистей и пальцев рук, а именно идет развитие ручной ловкости, которое оказывает стимулирующее влияние на овладение навыками письма [5].

Безусловно, что онтогенетически формирование руки ребенка наступает с ощупывательных и хватательных движений. Захватывая вещи, манипулируя ими, ребенок при помощи руки получает собственные первые эксперименты в познании окружающего его настоящего мира. Рука, таким образом, равномерно развивается в усложняющейся предметной деятельности и становится не только воспринимающим, вместе с глазом и ухом, но и создающим органом, что принципиально для овладения навыками письма.

Благодаря развитой мелкой моторике расширяются способности учащихся в формировании пространственных представлений, в знакомстве с качествами и свойствами вещей через конкретные практические действия с данными вещами.

Не считая данного, действия с предметами осознаются и воспринимаются учащимися, благодаря их наглядности и практической направленности, как необходимые им. В связи с этим у учащихся увеличивается мотивация к таким познаниям, начинает возникать рациональность при выполнении задач. Другими словами, упражнения с предметами приобретают для учащихся ценностно-смысловой характер, что дает возможность в большинстве случаев достигать значительных результатов в развитии тонкой моторики рук, ручной ловкости. В последствии овладения самомассажем (по мере способностей каждого ребенка) рекомендуется учащимся игровые упражнения с использованием резинных мячей маленького размера.

Ведущим методом развития мелкой моторики в здоровьесберегающих технологиях являются пальчиковые игры, которые напрямую связаны с развитием тонкой моторики кистей рук. Основоположниками пальчиковых игр являются опытные авторы, педагоги-психологи, М.В. Ипполитова, В.П. Дудьев и В.В. Цвынтарный .

Сначала обучали детей элементарным статическим позам кистей и пальцев рук, со временем усложняя их (каждое состояние рук имело свое игровое название), потом были добавлены задания с последовательно производимыми небольшими перемещениями пальцев и, в конечном итоге, с одновременно производимыми движениями.

"Пальчиковые игры" активно применяются при выполнении домашнего задания при подготовке руки к письму также при проведении физ.минуток, так как при письме пальчики ребенка устают, но веселые и различные упражнения дают им нужный отдых.

Упражнения, используемые при проведении пальчиковой гимнастики, дают пальцам полный покой, помимо этого, они формируют их гибкость, подвижность, подготавливают к овладению ребенком навыками письма, также весёлые стихи помогают учащимся снять эмоциональное напряжение. Однако это еще не вся польза, какую дает пальчиковая гимнастика [2].

Проблема в том, что в пальцах также в ладошках имеется «активные точки», массирование которых благоприятно влияет на самочувствии, улучшает работу мозга. Постоянные занятия с применением пальчиковой гимнастики станут способствовать поддержанию отличного тонуса, но следует иметь в виду, то что:

1) после каждого упражнения необходимо расслаблять пальцы (потрясти кистями рук);

2) пальцы лучше нагружать равномерно;

3) поскольку пальчиковая гимнастика оказывает комплексное воздействие, она может быть использована не только на уроках русского языка, но и на уроках математики, чтения, труда.

Таким образом, в процессе обучения младших школьников, важно учитывать их состояние здоровье, для полноценно развития. Здоровьесберегающие технологии имеют большое количество видов деятельности, одним из востребованных и важных является пальчиковая гимнастика, благодаря которой учащиеся развивают навыки письма. При использовании пальчиковой гимнастики и на уроках и в ГПД, учащиеся смогут развить интеллектуальные навыки, а также укрепить сове здоровье, не только физическое, а также и психо-эмоциональное здоровье, которое играет немаловажную роль в процессе обучения в школе.

**Библиографический список**

1. Бирюков А. А. Лечебный массаж. — М.: Издательский центр «Академия», 2013. — 368 с.
2. Борисенко М.Г., Лукина Н.А. Наши пальчики играют. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 144 с.
3. Казин Э. М., Касаткина Н. Э., Руднева Е. Л. и др. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. – 443 с.
4. Соколова Л.Г. Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения младших школьников [Электронный ресурс]. URL: [https://sibac.info/archive/meghdis/15(26).pdf](https://infourok.ru/go.html?href=https%3A%2F%2Fsibac.info%2Farchive%2Fmeghdis%2F15%2826%29.pdf) (дата обращения: 11.11.2019)
5. Судоргина Л.В. Здоровьесберегающие аспекты раздельно-параллельного образования // Журнал «Вестник НГПУ». – 2012. - №3. – с. 36-42
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. [Электронный ресурс]. URL: ReportSource.aspx?docId=118&colId=134&repNumb=1&srcInd=2&bn=-1#bn-1 (дата обращения: 11.11.2019).