

КП: практикум «Дифференцированные игры с
включением разных форм двигательной активности детей
в д/с и дома»

Пальчиковая гимнастика и самомассаж

Из опыта работы
воспитателя
Милецкой О.Н.

Актуальность

В настоящее время в педагогике возникло особое направление: “**педагогика оздоровления**”, в основе которой лежат представления о развитии здорового ребёнка, здорового духовно и физически.

Цель педагогики оздоровления: сформировать у дошкольников основы здорового образа жизни и добиться осознанного выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Средства двигательной направленности:

- физические упражнения;
- физкультминутки и паузы;
- эмоциональные разрядки;
- гимнастика (оздоровительная после сна);
- пальчиковая гимнастика, зрительная, дыхательная, корригирующая;
- подвижные и спортивные игры;
- массаж;
- самомассаж;
- психогимнастика;
- сухой бассейн и др.

- **Пальчиковая гимнастика**- это инсценировка стихов или каких-либо историй при помощи пальцев.
(Технологии сохранения и стимулирования здоровья)

- **Игровой самомассаж** – это уникальная тактильная гимнастика, благодаря которой в мозг поступает мощный поток импульсов от рецепторов, расположенных в коже. **(Технологии обучения здоровому образу жизни)**

На ладони находится множество биологически активных точек. Воздействуя на них, можно регулировать функционирование внутренних органов.

Следовательно, воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующие этой точке орган человека.

средний – кишечник

указательный – желудок

безымянный – печень

большой палец – голова



мизинец – сердце

Влияние воздействия руки на мозг человека известно еще до нашей эры. Специалисты восточной медицины утверждают, что игры с участием рук и пальцев приводят в гармоничное отношение тело и разум, поддерживая мозговые системы в отличном состоянии.

- Систематические упражнения пальцев являются мощным средством повышения работоспособности головного мозга. Психологи утверждают, что гимнастика для пальцев рук развивает мыслительную деятельность, память, внимание ребёнка.
- Исследования В.М.Бехтерева, А.Н.Леонтьева, А.Р.Лурия доказали влияние манипуляций рук на функции высшей нервной деятельности, развитие речи.
- М.М. Кольцовой было доказано, что существует тесная взаимосвязь между уровнем развития тонких движений пальцев рук и развитием речи. Речевая деятельность формируется под влиянием импульсов, поступающих от пальцев рук.
- При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.
- Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Значение пальчиковой гимнастики и самомассажа

1. Воздействуя на определенные точки, можно влиять на соответствующие этой точке орган человека.
2. Способствуют овладению навыками мелкой моторики;
3. Помогают развивать речь ребенка;
4. Повышают работоспособность коры головного мозга;
5. Развивают у ребенка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
6. Снимают тревожность.



Движение самомассажа:

1. Потирание ладоней, пока не появится между ними тепло;
2. Постукивание кончиком пальца одной руки по фалангам указательного пальца другой.
3. Шевеление пальчиков (сначала на одной руке, потом на обеих).
4. Поочередное згибание пальцев к ладони сначала с помощью другой руки, а затем – без помощи другой руки.
5. Хлопки:
 - обычные;
 - хлопки, когда сначала сверху одна ладонь, потом другая;
 - хлопки ладонями, сложенными чашечками.
6. самомассаж с применением предметов



Пальчиковая гимнастика

«Много мебели в квартире»

**Раз, два, три, четыре,
Много мебели в квартире.** *Ритмично сжимаем
и разжимаем кулачки.*

**В шкаф повесим мы рубашку,
А в буфет поставим чашку.
Чтобы ножки отдохнули,
Посидим чуть-чуть на стуле.** *Загибаем
пальчики, начиная с больших, на каждое название
мебели.*

**А когда мы крепко спали,
На кровати мы лежали.**

**А потом мы с котом
Посидели за столом.
Чай с вареньем дружно пили
Много мебели в квартире.** *Ритмично
попеременно хлопаем в ладоши и
стучим кулачками.*



Игровой массаж «Ёжик»

**(1) Катится колючий ёжик,
Нет ни головы ни ножек,
Мне по *пальчикам (по ножка
вниз/по спинке вверх) бежит
И пыхтит, пыхтит, пыхтит.**

**Бегает туда-сюда,
Мне щекотно, да, да, да!
Уходи, колючий ёж,
В тёмный лес, где ты живёшь!**



**1 - катать специальный
резиновый мячик для
массажа**

Пальчиковая гимнастика

«Жили-были зайчики»

Жили-были («фонарики») зайчики (три пальца в кулак, указательный и средний-ушки)

На лесной (руки вверх с растопыренными пальцами) опушке.

Жили-были («фонарики») зайчики (три пальца в кулак, указательный и средний-ушки)

В беленькой избушке (показывают домик)

Мыли свои ушки (трут пальчики)

Мыли свои лапочки (ладони моют)

Наряжались зайчики (движения сверху туловищу)

Надевали тапочки (топают)



Пальчиковая гимнастика

«Белка»

Сидит белка на тележке,
Раздает она орешки,
Лисичке-сестричке,
Пальчик с лисичкой «кланяется»
Воробью,
Пальчик с воробышком «кланяется»
Синичке,
Пальчик с синичкой «кланяется»
Мишке толстопятому,
Пальчик с мишкой «кланяется»
Зайншке усатому.
Пальчик с зайчиком «кланяется»



Когда в детском саду проводятся пальчиковые игры и самомассаж?

- Утренняя гимнастика
- Занятия (физ.минутки)
- Прогулка
- Бодрящая гимнастика
- Игры в центрах
- В любое свободное время

Советы по проведению пальчиковых игр И. А. Лыковой

-Убедитесь в том, что малыши знают персонажей стихов, песенок и потешек.

-Перед проведением пальчиковых игр убедитесь, что руки у детей теплые.

-При проведении первых пальчиковых игр текст читайте медленно, чтобы дети успели показать движения.

-Не торопитесь обновлять репертуар: в вашем повседневном активе должно быть не более 2-3 игр, новые игры вводите постепенно, исключая по одной из знакомых (но через время возвращайтесь к ней).

**Любые упражнения будут
эффективны только при
регулярных занятиях.
Занимайтесь, играйте с ребенком
ежедневно.**



Успехов вам, дорогие родители!