

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!**