**Педагогический проект по здоровье сберегающим технологиям на тему «Пальчиковые игры»**

**Автор: Байрамукова Эльвира Рамазановна, воспитатель ГБДОУ №279 Московского района г. Санкт-Петербурга.**

**В младшей - средней группе.**

**По времени проведения: долгосрочный сентябрь-май 2013-2014 гг.**

**Актуальность темы:**

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. С учетом современных условий жизни определение «здоровье» звучит как степень приближения к полному здоровью, которая позволяет человеку успешно выполнять социальные функции.

**Цель проекта:**

Целью проета является создание условий, гарантирующих  формирование и укрепление здоровья воспитанников**.**

**Задачи проекта:**

1 Создание адекватных условий для развития детей

2 Организация положительного эмоционального настроя и снятие психоэмоционального напряжения.

**Подготовительный этап**

Сбор и анализ литературы по данной теме**.**

***Работа с детьми:***

Педагогическая деятельность  по развитию мелкой моторики должна проводиться регулярно. Чтобы был достигнут положительный эффект необходимо начинать заниматься с младшего дошкольного возраста, так как к 5-6 годам происходит становление двигательных функций кистей и пальцев рук. Пальчиковые игры  целесообразно начинать с простых упражнений, таких как «Посолим суп» (собранными в щепоть пальцами ведущей руки имитируем названное движение), «Птички» (птички — пальчики «склевывают» слова), «Почистим клювы» (большим пальцем дети тщательно со всех сторон «очищают» каждый пальчик ведущей руки)

Далее можно предложить детям упражнения на сгибание и разгибание пальцев: « Моя семья»,  «Наш малыш»,  «Шалун» и др. Например, пальчиковая гимнастика «Встали пальчики»

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики – « Ура!»

В детский сад идти пора!

Поочередно дети пригибают пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаются всех остальных – «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.

Есть интересные пальчиковые игры, когда пальцы правой руки поочередно «здороваются» с пальцами левой руки. Например: пальчиковая гимнастика «Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок,

Здравствуй, маленький дубок!

Мы живем в одном краю –

Всех я вас приветствую!

Пальцами правой руки по очереди « здороваться» с пальцами левой руки, похлопывая друг друга кончиками

Очень нравятся детям пальчиковые игры « Жук», « Комарик», где пальцы необходимо развести в стороны.

Я веселый Майский жук.

Знаю все сады вокруг,

Над лужайками кружу,

А зовут меня « Жу –жу…»

Нужно сжать кулачок. Указательный палец и мизинец развести в стороны  (усы). Шевелить « усами».

Немало есть пальчиковых упражнений, где детям предлагается постучать по поверхности или « походить» по столу. Например « Человечек»

« Топ- топ- топ!» — топают ножки.

Мальчик ходит по дорожке.

Указательный и средний пальцы правой (затем левой) руки «ходят» по столу.  Выполняя упражнения «Очки», «Кольцо»,  большой и указательный пальцы  дети соединяют в кольцо, а остальные  разводят в стороны.

- Что стряслось у тети Вали?

- У нее очки пропали!

- Нет очков у тети Вали –

- Очевидно, их украли

В старшем дошкольном возрасте можно перейти к более сложным играм. Например,  игра « Футболисты».

Воспитатель рассказывает:

- Как – то на лесной полянке собрались поиграть в футбол две команды – команда зайчиков (левая рука) и команда белочек  (правая рука). Капитан команды зайчиков вывел на поле свою команду (работают левой рукой). Разминается капитан (большим пальцем совершают 7 – 10 круговых движений). Разминаются игроки (не менее 3 раз сгибают и разгибают каждый палец поочередно).

Капитан команды зайчиков приветствует членов своей команды:  «Здравствуйте!» (большой палец  поочередно соприкасается с каждым пальцем левой руки). На поле выходит команда белочек ( работают правой рукой). Разминается капитан (большим пальцем совершают 7 – 10 круговых движений). Разминаются белочки (не менее 3 раз сгибают и разгибают каждый палец поочередно). Капитан команды белочек приветствует членов  своей команды: « Здравствуйте!» (большой палец поочередно соприкасается с каждым пальцем правой руки).

Команды приветствуют друг друга: « Здравствуйте!» (соприкасаются одноименными  пальцами обеих рук).

Все упражнения выполняются в медленном темпе, от 3-х  до 5 раз, сначала одной, затем другой, а в завершении 2-мя руками вместе. Воспитатель следит за правильной постановкой кисти руки ребенка и точностью переключения с одного движения на другое.

Используя карандаш можно сделать самомассаж ладоней, ладоней и пальцев, самомассаж кончиков пальцев. Например, с карандашом можно предложить детям такие упражнения, как «Крючки», « Насос», «Качели», «Дудочка», «Взмахни крылом» и др.

Упражнение «Спускаемся по лесенке». Необходимо верхний конец карандаша зажать вертикально между ладонью и основанием большого пальца. Затем перехватить карандаш снизу другой рукой. Продолжать перехваты поочередно обеими руками вверх – вниз. Движения ладоней напоминают осторожный спуск и подъем по лесенке. Выполняются упражнения 2-3 раза с обязательным расслаблением кисти.

Используя катушки из-под ниток так же можно сделать самомассаж ладоней, проводить различные интересные упражнения такие как «Перевертыши», «Штанга», « Подъемный кран», «Выдерни морковку» и др.

Упражнение «Прижми к ладошке». Катушка удерживается за внешние стороны дисков в горизонтальном положении между большим пальцем и мизинцем. По команде взрослого дети прижимают катушку к ладони. Затем тоже по команде, выдвинуть ее вперед как можно дальше. Повторить 5-6  раз, после чего поставить катушку, стряхнуть кисть руки, расслабляя мышцы.

В случае если нет катушки, ее можно заменить другими предметами, по внешнему виду напоминающими катушку или использовать спичечный коробок, оклеенный цветной бумагой.