**«Формирование здорового образа жизни дошкольников»**

Педагогический проект

на тему:

**«Создание здоровьесберегающей среды, обеспечивающей развитие и сохранение здоровья воспитанников»**

Автор проекта: **Кузнецова Вера Гавриловна**

г. о. Сызрань

**Содержание проекта**

1. **Анализ ситуации.**
2. **Актуальность.** Обоснование актуальности выполнения индивидуального целевого проекта.
3. **Цели, задачи педагогического проекта.**
4. **Программа реализации проекта**

**-** Изучение нормативно-правовой базы

проект закона об образовании;

конвенция о правах ребенка;

материалы ФГТ

**-** Изучение положительного опыта

**-** Программа реализации педагогического опыта

**-** Ожидаемые результаты

**-** Мониторинг по освоению навыков здоровьесбережения

**-** Перспективы проекта

1. **Список используемых источников.**
2. **Приложение.**

**Анализ ситуации**

Тема сохранения здоровья в последнее время активно обсуждается в обществе. Еще больше внимания уделяется сохранению здоровья дошкольников. Сложившаяся ситуация в области здоровьесбережения требует особого внимания.

У каждого педагога имеется основная задача – сохранение и укрепление здоровья детей. Это особенно актуально на сегодняшний день. Чтобы был виден промежуточный результат работы, в нашем учреждении мы активно используем проектную деятельность по здоровьесбережению дошкольников.

Необходимо сосредоточиться на формировании здорового образа жизни, создании здоровьесберегающего пространства. Говоря о здоровье, мы используем определение, которое предлагает Всемирная организация здравоохранения – "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней…”. В настоящее время состояние здоровья детей в нашей стране вызывает серьезную озабоченность общества. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, в России 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Неблагоприятные экологические условия приводят к ослаблению иммунитета, и, как следствие к увеличению простудных заболеваний, инфекций. В образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие. Не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка-дошкольника оказывают отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению.

Вырастить здорового ребенка – дело совсем не простое. Здесь важно не только развивать тот потенциал, который ребенок получил при рождении, создать условия и организовать окружающую его среду так, чтобы он в ней каждодневно развивался, но и научить ребенка бережно относиться к своему здоровью, воспитывать осознанную привычку к здоровому образу жизни. Достижение положительных результатов в воспитании здорового ребенка возможно лишь в том случае, если за время его пребывания в детском саду осуществляется разноплановая работа по физическому воспитанию и оздоровлению, которая складывается в определенную систему. В этой работе в единой взаимосвязи участвуют все стороны образовательного процесса: дети, сотрудники детского сада, родители.

**Актуальность**

Здоровый ребенок развивается в деятельности. Чем полнее и разнообразнее дошкольная деятельность, тем успешнее идет его развитие.

Однако не вся деятельность развивает.

Фактические данные о состоянии здоровья говорят о его актуальности. За последнее десятилетие состояние здоровья  дошкольников значительно ухудшилось. Сейчас только 5% детей могут считаться абсолютно здоровыми. К  поступлению детей в школу возрастает процент детей с хронической патологией. Чаще всего у дошкольников встречаются склонность к частым простудным заболеваниям, утомление и невротические расстройства, нарушения осанки, сколиозы, плоскостопие, близорукость. Исследования Научного центра здоровья детей Российской академии медицинских наук (НЦЗД РАМН) показали, что сегодня среди выпускников  дошкольных учреждений 3% полностью здоровы. В Послании к Федеральному Собранию в 2011году Президент Российской Федерации Дмитрий Анатольевич Медведев сказал: «Стратегический приоритет политики в сфере детства – это формирование и развитие ценностей здорового образа жизни. Разумеется, этот вопрос касается не только детей. Мы, старшие, сами должны подавать соответствующий пример. Всему нашему обществу пора преодолеть инфантилизм в вопросах здорового образа жизни. «Не воспитывая себя, сложно воспитать своих детей», – отмечал ещё Лев Толстой».

Я предполагаю, что целенаправленная организация образовательной деятельности в области физического воспитания будет способствовать здоровому образу жизни ребенка-дошкольника. Предназначение данного проекта заключается в повышении эффективности формирования у детей дошкольного возраста понятия ценностей здоровья.

**Цель и задачи педагогического проекта**

**Цель:**развивать здоровьесберегающее пространство, создать условия организации воспитательно - образовательного процесса в дошкольном учреждении для формирования здорового образа жизни.

**Задачи*:***

1. Развивать навыки укрепления здоровья воспитанников

2.Развивать комплекс управленческих условий, включающих:

> организационно-содержательные;

> информационно-аналитические;

> мотивационно-целевые;

> планово-прогностические;

> организационно-исполнительские, контрольно-диагностические

3. Развивать материально-техническую базу, с целью создания условий для здоровья сбережения детей дошкольного возраста.

4. Формировать информационно-экспертные условия, с целью обес­печения эффективности управления образовательным процессом по сохра­нению развития и здоровья воспитанников.

5. Способствовать обучению педагогов владению инновационными здоровье сберегающими технологиями.

6. Способствовать обучению родителей воспитанников здоровье сберегающим технологиям по организации досуговой деятельности с детьми.

**Технологии реализации проекта**

Проект предполагается реализовать через систему мероприятий по просвещению и обучению педагогов,  воспитанников и их родителей по здоровому образу жизни. Пройдут презентации для педагогов,  воспитанников и родителей по проекту «Стратегия здорового образа жизни». Под руководством педагогов начнется разработка индивидуальных и семейных программ по охране здоровья. Начнется обучение педагогов эффективным технологиям в сфере здоровьесбережения и формирования стратегии здорового образа жизни. Будет осуществляться подготовка методических материалов по обучению  воспитанников и родителей современным подходам к сохранению здоровья. С педагогами будут организованы мероприятия в виде тренингов и деловых игр. Главное внимание будет уделяться сотрудничеству педагогов и родителей, формированию внутренней потребности в здоровом образе жизни. Индивидуальный подход в совместной деятельности педагога и детей, самостоятельной деятельности, индивидуальная программа по сохранению и укреплению здоровья помогут в формировании привычки и как следствие внутренней потребности в здоровом образе жизни. Применение здоровьесберегающих технологий (дыхательная гимнастика, точечный массаж, воздушные и солнечные ванны, игровые и сюжетные физкультурные мероприятия, здоровая пища будут способствовать достижению целей проекта. В течение года  будет проводиться мониторинг реализации проекта. Будет расширяться сетевое взаимодействие с организациями физкультуры и спорта, содействующими здоровью.

**Программа реализации проекта**

Изучение нормативно – правовой базы

позволяет выделить основные противоречия, на разрешение которых направлена программа по реализации проекта:

1. Между имеющимися нормативно-правовыми основаниями и мате­риально-технической базой.

2. Между изменениями, происходящими в целевых и нормативных ос­нованиях дошкольного образования, регламентирующими сохранение и развитие здоровья, и традиционными технологиями организации образовательного процесса

3. Между изменениями, происходящими в целевых и нормативных основаниях образования, регламентирующими сохранение и развитие здоровья, и недостаточным уровнем понимания ценности здоровья воспитанниками образовательного процесса. Вопросы сохранения здоровья нашли отражение в документах, определяющих развитие системы образования. В современной модели образования одна из базовых компетенций – компетенция самоорганизации, которая предполагает, в частности, умение ставить цели, планировать, ответственно относиться к здоровью, полноценно использовать личностные ресурсы. Федеральные государственные требования предусматривают работу по формированию индивидуальной системы здорового образа жизни каждого ребенка. В качестве личностных результатов дошкольного образования выделяются формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности; ответственное отношение к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности. Одним из направлений, обозначенных в образовательной инициативе «Наша новая школа», является здоровье дошкольников и школьников: «Вопрос заботы о здоровье детей требует не только решений, вызванных охранительной позицией взрослых по отношению к детскому здоровью. Гораздо важнее пробудить в детях желание заботиться о своем здоровье, основанное на их заинтересованности в учебе, в выборе учебных курсов, адекватных собственным интересам и склонностям. Насыщенная, интересная и увлекательная жизнь становится важнейшим условием формирования здорового образа жизни». Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, умениями и привычками здорового образа жизни.

Направления деятельности учреждения по данной проблеме

Совершенствование нормативно-правовых условий, сохранение и развитие здоровья воспитанников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование содержания | Сроки | Ответствен­ные |
| 1 | Анализ состояния здоровья воспитанников. Оформление аналитических и статистических отчетов о состоянии здоровья детей дошкольного возраста | Каждое полугодие | Заместитель заведующегоСП по ВМР  Медицинская сестра |
| 2 | Издание и анализ локальных и нормативных актов по сохранению и развитию здоровья воспитанников | Сентябрь Октябрь | Руководитель учреждения |
| 3 | Утверждение режима питания на заседании родительского комитета | Сентябрь | Руководитель учреждения |

Создание комплекса управленческих условий, включающих: органи­зационно - содержательные, информационно-аналитические, мотивационно-целевые, планово-прогностические, организационно-исполнительские, кон­трольно-диагностические.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование содержания | Сроки | Ответствен­ные |
| 1 | Организация оздоровительных режимных моментов в организации непосредственно-образовательной деятельности в первой половине дня (утренняя гимнастика, физкультминутки) | Ежедневно | Воспитатели возрастных групп |
| 2 | Организация непосредственно-образовательной деятельности с исключением факторов, негативно влияющих на здоровье воспитанников (отсутствие живых чувственных ощущений, преобладание словесно-информационного принципа образовательного процесса, отсутствие чувственно-эмоционального фона) | Ежедневно | Воспитатели возрастных групп |
| 3 | Составление расписания непосредственно-образовательной деятельности, предусматривающее чередование образовательных областей, которые позволяют частичную релаксацию воспитанников | Начало недели | Заместитель заведующего С П по ВМР |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Составление расписания второй половины дня (кружки, секции) | Начало и конец недели | Заместитель заведующего С П по ВМР |
| 5 | Своевременное информирование о состоянии здоровья воспитанников и условиях, способствующих сохранению и развитию здоровья | Один раз в полугодие | Руководитель учреждения Заместитель заведующего С П по ВМР Медсестра |
| 6 | Мониторинг физического здоровья воспитанников | Один раз в год | Медсестра  Инструктор по физической культуре |
| 7 | Анализ состояния психического здоровья вновь поступивших воспитанников | Два раза в год | Заместитель заведующего С П по ВМР |
| 8 | Проведение общих родительских собраний по актуализации ценности здоровья сбережения | Два раза в год | Руководитель учреждения Заместитель заведующего С П по ВМР Медсестра  Воспитатели возрастных групп |
| 9 | Проведение педагогических совещаний на тему «Развитие двигательной активности детей дошкольного возраста, как одна из форм здоровья сбережения » | Один раз в год | Заместитель заведующего С П по ВМР |
| 10 | Формирование программы мониторинга, направленных на изучение реализации принципов диалогизации, проблематизации, индивидуализации | В течение года | Заместитель заведующего С П по ВМР |

Развитие материально-технической базы с целью создания условий для сохранения здоровья воспитанников

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование содержания | Сроки | Ответствен­ные |
| 1 | Оборудование физкультурного зала | В теч. года | Руководитель |
| 2 | Оборудование спортивной площадки на территории учреждения | В теч. года | Руководитель |
| 3 | Обеспечение учебно-методической литературой | В теч. года | Руководитель |

**Изучение положительного опыта**

Дошкольный возраст – самый благоприятный для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методами совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам. Поэтому, проблема оздоровления детей не компания одного дня деятельности, а целенаправленная систематически спланированная работа всего педагогического коллектива образовательного учреждения на длительный период. Многие дошкольные учреждения углубленно работают , используя современные педагогические технологии, создавая условия для здоровья детей. Опыт работы многих педагогов, с которыми сотрудничает наше учреждение, мы использовали в своем проекте.

**Программа реализации педагогического опыта**

Проблемы сохранения здоровья дошкольников и привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привитие навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психического и духовного. Следует обеспечить воспитаннику возможность сохранения здоровья за период пребывания в дошкольном учреждении, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.     Обозначая  цели деятельности по здоровьесбережению,  мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья дошкольников, о неблагоприятных для здоровья факторах, о выявленных достижениях педагогической науки и практики в сфере здоровьесбережения.  
Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Проблема здоровья детей вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили  заботу о сохранении здоровья воспитанников и педагогов.

**Ожидаемые результаты**

В результате реализации программы будут:

* снижена заболеваемость или стабилизация здоровья (в зависимости от первоначального диагноза),
* увеличено число детей, соблюдающих нормы и требования здорового образа жизни;
* разработана программа по здоровьесбережению;
* разработаны рекомендации для родителей, педагогов, позволяющие систематизировать работу по проблеме здоровьесбережения;
* организована система кружковой деятельности по формированию ЗОЖ.

**Мониторинг по освоению навыков здоровьесбережения**

Документальной основой мониторинга станут аналитические справки, анализ совместной и самостоятельной деятельности педагогов и детей и проведенных мероприятий.

Результаты мониторинга будут презентоваться в форме выступлений перед педагогами и родителями, а также на сайте   в виде описаний, диаграмм, таблиц и др.

Мониторинг позволит отслеживать эффективность и своевременно корректировать стратегию реализации проекта.

* Проведение мониторинга состояния работы по здоровьесбережению детей:
* исследований состояния здоровья детей,
* диагностика физической подготовленности дошкольников;
* тематическая проверка состояния физкультурно - оздоровительной работы,
* исследование среди родителей "Какое место занимает физкультура в вашей семье".
* Анализ созданных условий в детском саду.
* Изучение современных нормативных документов, регламентирующих деятельность по здоровьесбережению

**Показатели  состояния здоровья дошкольников**

**подготовительной к школе группы за 2009 – 2011 гг.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Показатели** | **2009-2010 гг.** | **2010-2011 гг.** | **2010-2011 гг.** |
| **1.** | Количество детей | 25 | 25 | 25 |
| **2.** | Физическое развитие   * норма | 20 | 21 | 23 |
| **3.** | Группа здоровья   * 1 группа * 2 группа | 14  11 | 16  9 | 19  6 |
| **4.** | Заболеваемость в % | 8% | 7% | 5% |
| **5.** | Оценка уровня физического развития | 77% | 80% | 83% |

   Таких результатов мы достигли благодаря созданию благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, всестороннему развитию физических качеств в соответствии с возрастными и  индивидуальными особенностями, обеспечению безопасности жизнедеятельности дошкольников. Нами разработана система оздоровительной работы по следующим направлениям:

-   психологическое сопровождение развития;

- разнообразные виды организации режима двигательной активности ребёнка;

-  система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни;

-  организация питания;

-  оздоровительное и лечебно-профилактическое сопровождение.

Наиболее эффективными формами взаимодействия являются:

- утренняя гимнастика;

- пальчиковая;

- дыхательная;

- гимнастика после дневного сна;

- НОД, прогулки, экскурсии в природу;

- совместные досуги с родителями;

- спортивные праздники и развлечения.

**Перспективы проекта**

Создание новых конкурсов-соревнований между дошкольниками оздоровительной направленности для презентации достижений воспитанников.

Планируется изготовление пособия для родителей воспитанников «Игротека» дома» для организации семейных досугов.

Ежегодные курсы повышения квалификации по здоровьесбережению;  
Постоянно действующий обучающий семинар "Создание здоровьесберегающей образовательной среды";  
Круглые столы и конференции по итогам реализации проекта.

**Список используемых источников**

1. Берштейн Н.А. Психика формируется в движении. – М., 1974.

2. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – М.: Мозайка-Синтез, 2005 – 112 с.

3. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – М., 1988.

4. Доскин А.А., Голубева Л.Г. Растем здоровым. – М., 2005

5. Зайцев Р.К., Кобанов В.В. Педагогика здоровья. – СПб., 1994.

6.Зелинская Д. Школа здоровья. – М., 1995.

7. Каштанова Т.В. Организация оздоровительного центра в образовательном учреждении. – М., 2002.

8. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. – М., 2001.

9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст). – М., 2000.

10. Михайлов В.В. Физкультура для всей семьи. – М., 1988.

Приложение

**Физкультминутки**

Физкультминутки включают различные упражнения основанные на зрительно-поисковых стимулах, применяемые на конкретных занятиях для переключения внимания детей, развития общей координации и реализованные в виде физминуток, динамических пауз и подвижных игр.  
В последнее время, в связи с ухудшением здоровья детей уже в дошкольный период, все более широкое применение в детском саду находят здоровьесберегающиее технологии. Одним из направлений этих технологий является использование в дошкольных учреждениях методов по активизации мышечного тонуса и моторно-координаторных систем, развитие общей координации с помощью сенсорных тренажей, а также упражнения базирующиеся на зрительно-поисковых стимулах.  
 Гимнастика для глаз по мотивам сказок Корнея Чуковского  
В разных углах групповой комнаты под потолком размещены картинки с изображением героев сказок Чуковского (Мойдодыр, Федора, Муха-Цокотуха, Айболит). Дети подходят к ним в соответствии с текстом и по показу воспитателя выполняют движения (пружинка, ковырялочка, кружение, притопы).  
В гости к Мойдодыру  
Все скорей спешите,  
Вместе с Мойдодыром  
Весело пляшите.  
Ля-ля-ля-ля-ля-ля-ля.

В гости к Федоре  
Все скорей спешите,  
Вместе с Федорой  
Весело пляшите.  
Та-та-та-та-та-та-та.  
  
В гости к Цокотухе  
Все скорей спешите,  
Вместе с Мухой  
Весело пляшите.  
Па-па-па-па-па-па-па.  
  
В гости к Айболиту  
Все скорей спешите,  
Вместе с Айболитом  
Весело пляшите.  
Ну-ну-ну-ну-ну-ну-ну.  
Динамическая пауза «По лесу ежика везем»  
  
Дети встают, вытягивают руки вперед и переступают с ноги на ногу (везут тележку). В углах групповой комнаты висят картинки с изображением яблони, орехового куста, земляничной поляны и доктора Айболита. Соответственно тексту, дети ищут глазами эти картинки и разворачиваются в их сторону и выполняют имитацию действий (сбор яблок, орехов, земляники).  
  
На тележке ежика к доктору везем,  
Мимо дикой яблони тропинкой мы пройдем.  
Но прежде спелых яблочек с веточек сорвем.  
  
Дальше мы поехали, вдруг видим – куст ореховый.  
Очень нужно есть орехи тем, кто болен. Что ж, нарвем!  
Но пора нам в путь, ребята, ведь больного мы везем.  
  
Вот лесная земляника на поляночке видна.  
Эта ягода полезна, ароматна и вкусна.  
Наберем ее в лукошко – много витаминов ней.  
Еж поест ее немного и поправится скорей.  
  
А вот и доктор Айболит.  
«Здравствуйте», – нам говорит.  
И обрадовался ежик:  
«Добрый доктор мне поможет».  
Всех излечит, исцелит  
Добрый доктор Айболит.  
  
а) Все упражнения выполняются в позе свободного стояния;  
б) каждое упражнение базируется на зрительно-поисковых стимулах;  
в) в процессе такого поиска дети совершают сочетанные движения головой, глазами и туловищем;  
г) продолжительность таких упражнений 1,5-2 минуты.

Комплекс упражнений для детей по дыхательной гимнастике  
  
Автор Н. В. Рыжова  
Покатай карандаш  
  
Ребенку предлагается вдохнуть через нос и, выдыхая через рот, покатить по столу круглый карандаш.  
Листья шелестят  
  
Предлагаются полоски тонкой цветной бумаги, вырезанные в виде листочков и прикрепленные к «ветке». По сигналу «подул ветерок» ребенок плавно дует на листья так, чтобы они отклонились и зашелестели.  
Снежинки летят  
  
На ниточки прикрепляются легкие кусочки ваты или вырезанные из тонкой бумаги снежинки. Ребенку предлагается длительно подуть на них по сигналу «снежинки летят».  
Загони мяч в ворота  
  
1. Вытянуть губы вперед трубочкой и плавно дуть на ватный или поролоновый шарик (диаметром 2-3 см), лежащий на столе перед малышом, загоняя его между двумя кубиками или любыми другими подходящими предметами. (Это «футбольные ворота).  
  
2. То же, но дуть следует резкой, отрывистой струей. Загонять шарик на одном выдохе, не прерывая воздушную струю. Обращайте внимание, чтобы не надувались щеки. При необходимости слегка придерживать пальцами.  
Ветряная мельница  
  
Для этой игры необходима игрушка0мельница из песочного набора или вертушка. Ребенок дует на лопасти игрушки.  
Дыхательные упражнения  
  
Автор Г. А. Кошелева  
Весенние листочки  
  
Текст произносит только воспитатель.  
  
Дует легкий ветерок  
И качает так листок.  
(Выдох спокойный, ненапряженный.)

**Пальчиковая гимнастика**

|  |
| --- |
| **Пальчиковая гимнастика для дошкольников** играет очень важную роль.  С ее помощью развивается не только [мелкая моторика](http://strana-sovetov.com/kids/1-6/4207-fine-motor-skills-development.html), но также и речевой центр ребенка. Веселые игры с сопровождающими их интересными стишками доставят удовольствие не только ребенку, но и взрослому.  **Детская пальчиковая гимнастика очень нравится малышам**. Ею можно начинать заниматься с ребенком с самого его рождения. Плюсы такой гимнастики очевидны — стимуляция речевых и моторных зон мозга позволит ребенку быстрее сформировать речь. Но пальчиковая гимнастика для детей подходит в любом возрасте. Так, гимнастикой очень часто занимаются в детских садах, таким образом подготавливая руку ребенка к письму ручкой.  Не стоит забывать, что **гимнастика для пальцев разработана таким образом, чтобы полностью задействовать кисти обеих рук**. Поэтому не следует акцентировать свое внимание только на одной руке. Такие действия допустимы только для маленьких детей, которые еще не могут внимательно следить сразу за двумя руками.  **Пальчиковую гимнастику следует начать с объяснения самого процесса игры**: обязательно расскажите ребенку, что вы сейчас будете делать. Далее следует размять пальцы, сгибая их и разгибая. Для этой цели очень хорошо подойдет мягкая резиновая игрушка-пищалка. Покажите ребенку основные фигуры, которые ему потребуется повторять за Вами. Пусть ребенок также попробует их сделать. На первых этапах следует помогать ребенку поставить пальчики правильно. Но в дальнейшем Вы должны использовать только словесные указания.  Теперь можно приступать к самой игре. **Не ожидайте, что ребенок сразу же начнет выполнять все упражнения и повторять стихи за Вами**. Внимание у детей достаточно ограничено, поэтому ребенок сможет запомнить только начало или конец фразы. Также возможна работа только одной рукой. Будьте терпеливы, и Ваше чадо также со временем начнет повторять полностью все упражнение.  **Чтобы игра была интересной, существует пальчиковая гимнастика в стихах**. Определенные движения пальчиками сопровождают словами стишков. Чтобы ребенку не надоела пальчиковая гимнастика, упражнения следует менять время от времени.  **Предлагаем Вам следующие стишки для игры с ребенком**. В скобках даны пояснения движений, которые надо выполнять во время декламации стишка.  Уточка, уточка, По реке плывет. Плавает, ныряет, (плавные движения кистями рук справа налево) Лапками гребет. (имитация движения лапок утки в воде)  Сидит белочка в тележке, Подает она орешки: (сжать пальчики в кулачок) Лисичке-сестричке, (разогнуть большой палец) Воробью, синичке, (разогнуть указательный и средний пальцы) Мишке толстокожему, (разогнуть безымянный палец) Заиньке усатому. (разогнуть мизинец)  На двери висел замок, (сжать руку в кулачок) Взаперти сидел щенок. (разжать указательный палец) Хвостиком вилял, (двигать указательным пальцем со стороны в сторону) Хозяев поджидал.  Паучок ходил по ветке, (скрестить руки, пальцами одной руки пробежать по предплечью) А за ним ходили детки. (пальцами второй руки также пробежать по предплечью) Дождик с неба вдруг полил, (кисти свободно опустить, имитируя дождик) Паучков на землю смыл. (хлопнуть ладонями по коленям или столу) Солнце стало пригревать, (прижать ладони боковыми сторонами и растопырить пальцы) Паучок ползет опять, (начинайте действия сначала) А за ним ползут все детки,  Чтобы погулять на ветке. (пальцами пробегают по голове)  Раз, два, три, четыре, пять,(ладони лежат на коленях или столе) Червячки пошли гулять. (пальцы согнуть и подтянуть к ним ладонь) Вдруг ворона подбегает, (по поверхности идут указательным и средним пальцами) Головой она кивает, (сложить ладонь щепоткой и качать вверх-вниз) Каркает: «Вот и обед!» (раскрыть пальцы веером, большой отвести вниз) Глядь — (развести руками) А червячков уж нет! (сжать пальцы в кулачки и прижать к груди) |