

***ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №97
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА***

Семинар-практикум

«Педагогические приемы и практики для формирования культуры здоровья обучающихся»

Наше здоровье – в наших руках. Пальчиковая гимнастика

Работу выполнили учителя начальных классов:

Езжева Татьяна Васильевна

Рукавишников Галина Яковлевна

Макаренко Ирина Владимировна

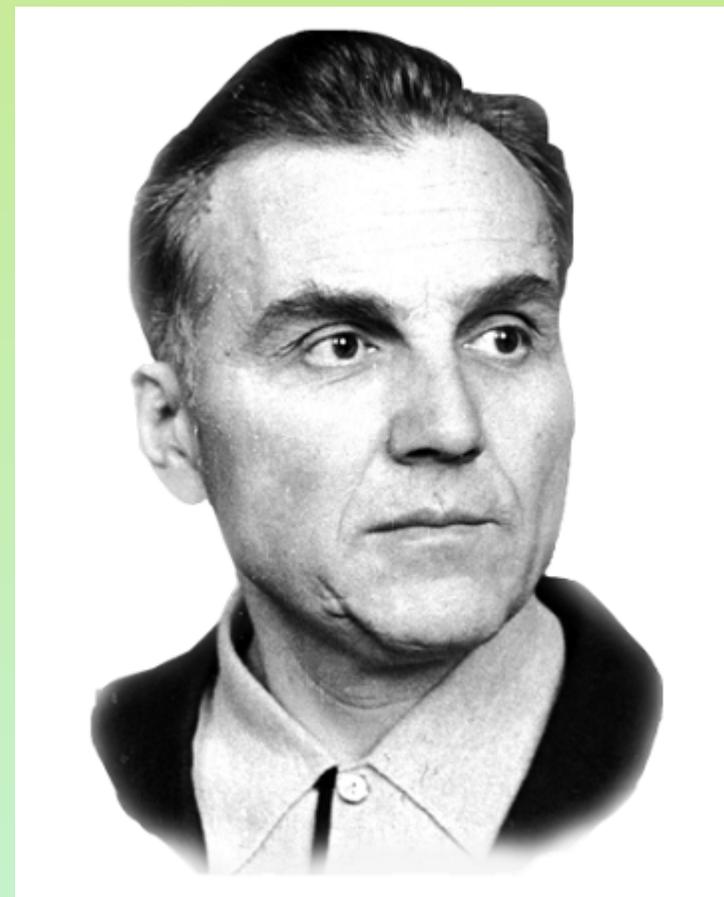
НАШЕ ЗДОРОВЬЕ – В НАШИХ РУКАХ

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА



Выдающийся советский педагог В. А. Сухомлинский говорил:

«Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев. Чем больше мастерства в детской руке, тем ребёнок умнее. Именно руки учат ребёнка точности, аккуратности, ясности мышления. Движения рук возбуждают мозг, заставляя его развиваться».



В Федеральном государственном образовательном стандарте обозначено то, что в процессе обучения учащихся, важно формировать ценность здоровья и безопасного образа жизни, а также духовно-нравственного здоровья учащихся, которое входит в ряд современных приоритетов школьной деятельности.

Исходя из того, что в работе каждого учителя стоит задача здоровьесбережения, важно строить занятие, которое будет основано на формировании здоровья учащихся. Ведь здоровый ребенок, будет достигать высоких результатов в процессе обучения.

Одно из средств развития мелкой моторики и речи детей является «Пальчиковая гимнастика».

О том, что движения пальцев тесно связаны с речью, было известно давно. Талантливые люди из народа бессознательно понимали это. Играя с маленькими, еще не говорящими детьми, сопровождали слова песни, игры движениями пальцев ребенка, отсюда появились известные всем «Ладушки», «Сорока-ворона» и др.

Все ученые, изучавшие психику детей, подтверждают факт, что тренировка пальцев рук является стимулирующей для развития речи детей и оказывает большое влияние на развитие головного мозга.

Гармонизация движений тела, мелкой моторики рук и органов речи способствует формированию правильного произношения, помогает избавиться от монотонности речи, нормализовать ее темп, учит соблюдению речевых пауз, снижает психические напряжения. При этом будет развиваться не только речь, но и восприятие, внимание, мышление, воображение, память.

Известно, что в последние 5-10 лет уровень речевого развития детей заметно снизился. Почему? Родители меньше говорят со своими детьми, потому что очень заняты на работе. Дети и сами меньше говорят, потому что больше смотрят и слушают (теле-аудио-видео...).

Как настроиться на работу, если мысли «улетают», а рука тянется к социальным сетям? Мозг привык выбирать то, что проще и что затратит меньше энергии. Между написанием статьи и просмотром весёлых видео он выберет второе.

В момент, когда нужно быть продуктивным, наша задача — сконцентрироваться на работе. Есть отличный способ сделать это в экстренном режиме — пальчиковая гимнастика. Это комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики, а также на синхронизацию правого и левого полушарий мозга.

Так как мелкая моторика тесно связана с мозговой деятельностью, пальчиковая гимнастика позволяет:

- ✓ подготовиться к интеллектуальной нагрузке (чтение, запоминание информации, экзамен);
- ✓ быстро взбодриться;
- ✓ сосредоточиться на задаче;
- ✓ размять кисти рук после долгой работы за компьютером.

К тому же пальчиковая гимнастика стимулирует создание новых нейронных связей. Это развивает пластичность мозга — то, что отвечает за умение быстро запоминать информацию и адаптироваться к новому. В процессе нейрогенеза самое главное — отказаться от действий, которые совершаются по привычке. Попробуйте ходить новыми маршрутами, учить язык или чистить зубы неведущей рукой. Поэтому пальчиковая гимнастика здесь оказывается очень полезной, ведь приходится работать обеими руками синхронно и асинхронно.

Упражнения пальчиковой гимнастики на уроках в начальной школе позволяют ученикам отдохнуть от продолжительного рисования, письма. Простые движения рук снимают усталость мышечной ткани, предотвращают спазмы пальчиков, что нередко случается у детей, руки которых не привыкли к продолжительным нагрузкам, особенно у первоклассников.

Как выполнять упражнения пальчиковой гимнастики?

На уроках в начальной школе мы с детьми используем комплекс упражнений пальчиковой гимнастики.

Перед выполнением упражнений проверить, что руки у всех детей теплые, при необходимости провести разминку – растереть ладошки, разогнуть или согнуть пальчики.

Учителя должны помнить – начинать лучше с одного-двух упражнений, позволяя ребенку усвоить особенности каждого движения.

Главный принцип — идти от простого к сложному. Как только начинают получаться без ошибок упражнения, мы ускоряем темп.

Пальчиковые игры могут сопровождаться рифмованными историями, что превращает их в маленькие спектакли. Дети с удовольствием запоминают и воспроизводят текст. Проговаривание стихотворных строк и одновременное движение пальцами формируют правильное звукопроизношение, умение быстро и четко говорить. Эти действия развивают умение согласовывать движения и речь.

Легкие упражнения

Пальчики

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы пошли в лесок гулять.

Этот пальчик по дорожке,

Этот пальчик по тропинке,

Этот пальчик за грибами,

Этот пальчик за малиной,

Этот пальчик заблудился,

Очень поздно возвратился.

Овощи

Мы капусту рубим,

Мы морковку трём,

Мы капусту солим,

Мы капусту жмём.

- Сжимают и разжимают кулачки

- Загибают пальчики, начиная с большого

- Резкие движения прямыми кистями рук вверх и вниз

- Пальцы рук сжаты в кулак, движения кулаков к себе и от себя

- Движения пальцев, имитирующие посыпание солью из щепоти

- Интенсивное сжатие пальцев рук в кулаки

Дерево

У дерева ствол,

На стволе много веток,

А листья на ветках

Жёлтого цвета.

- Прижимают руки тыльной стороной друг к другу

- Пальцы растопырены и подняты вверх, шевелят пальцами

Ягоды

Раз, два, три, четыре, пять,

В лес идём мы погулять

За черникой, за малиной,

За брусникой, за калиной,

Землянику мы найдём

И братишке отнесём.

- Пальчики обеих рук «здороваются»

- Обе руки «идут» указательным и средним пальцами по столу

- Загибают пальчики, начиная с большого

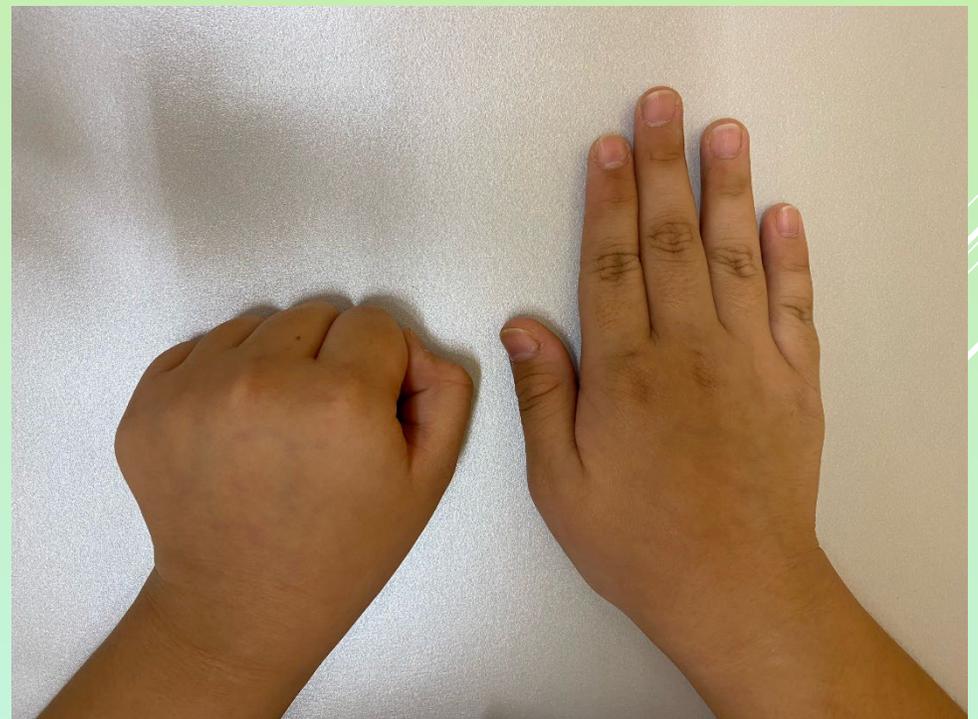
Камень – утка

- ✓ Сожмите одну руку в кулак – это «камень».
- ✓ Согните запястье другой руки в форме буквы «г» – это утка. Утка и камень смотрят друг на друга.
- ✓ Меняйте положение рук сначала медленно, затем ускоряйте движения.



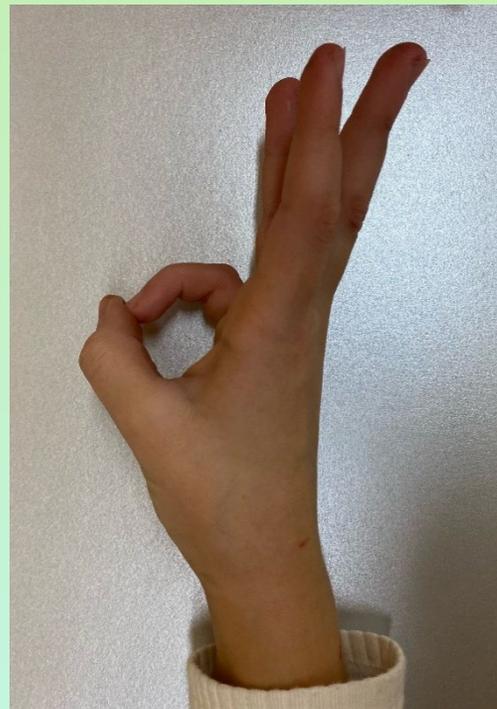
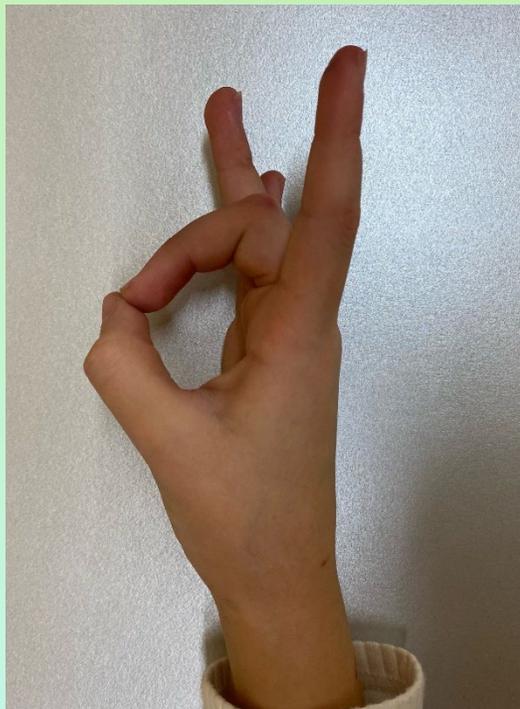
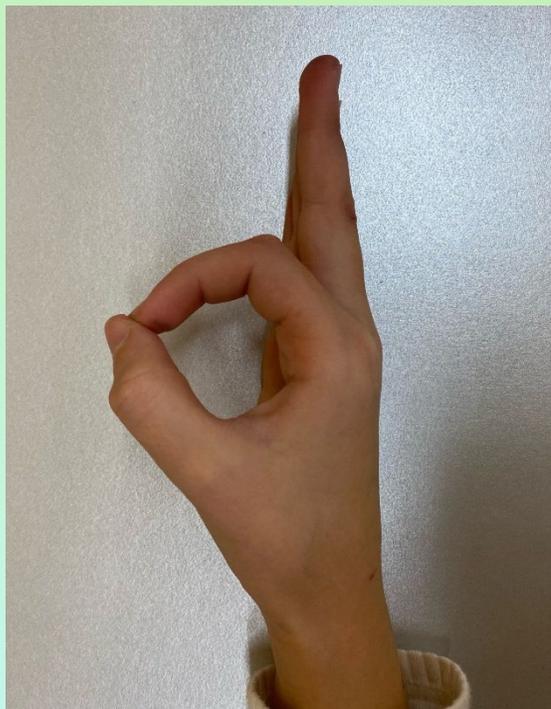
Лягушка

- ✓ Положите руки на стол.
- ✓ Одну руку сожмите в кулак, другую положите ладонью вниз.
- ✓ Меняйте положение рук. Сначала выполняйте упражнение медленно, затем быстрее.



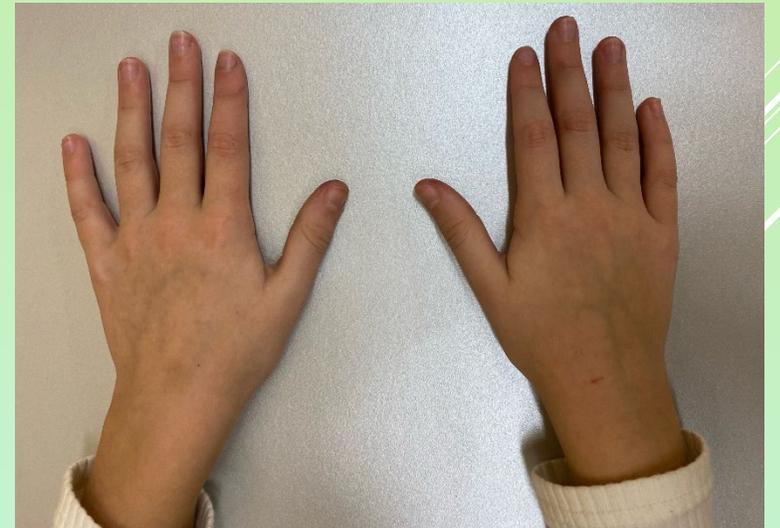
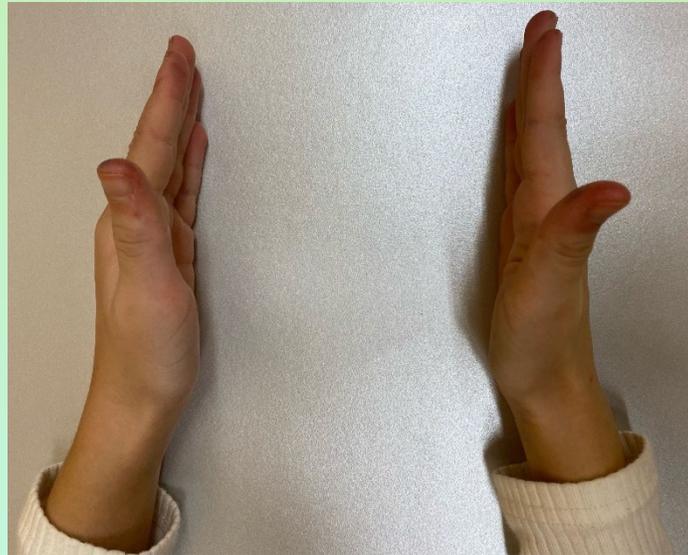
Колечки

- ✓ Образуя кольцо, поочерёдно соединяйте большой палец руки с указательным, средним и так далее.
- ✓ Повторите то же самое в обратном порядке: от мизинца к указательному пальцу.
- ✓ Выполняйте упражнение сначала каждой рукой по отдельности.
- ✓ Теперь двумя руками синхронно.
- ✓ Выполняйте упражнение двумя руками асинхронно.



Кулак — ребро — ладонь

- ✓ Положите ладонь на стол.
- ✓ Сожмите ладонь в кулак.
- ✓ Поставьте открытую ладонь ребром на стол.
- ✓ Повторяйте эти положения 8–10 раз сначала каждой рукой по отдельности, затем обеими руками вместе.



Средние упражнения

Ухо — нос

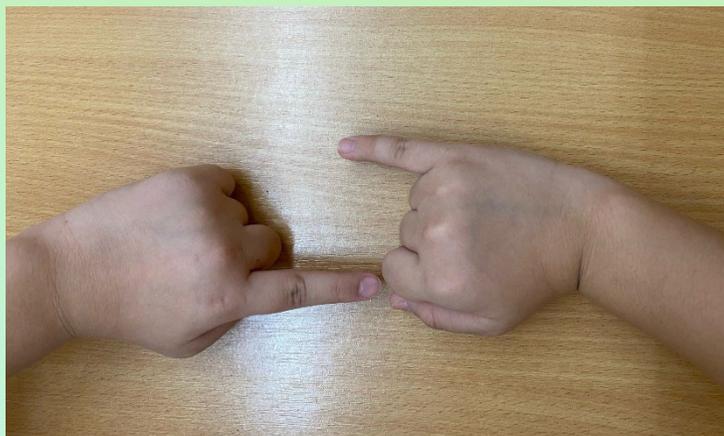
- ✓ Возьмитесь левой рукой за кончик носа.
- ✓ Правой — за левое ухо.
- ✓ Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте местами положение рук.

Боксёр

- ✓ Поместите прямую ладонь правой руки под подбородок.
- ✓ Левую руку сожмите в кулак и вытяните перед собой на уровне груди.
- ✓ Теперь меняйте положение рук местами. И так по кругу.

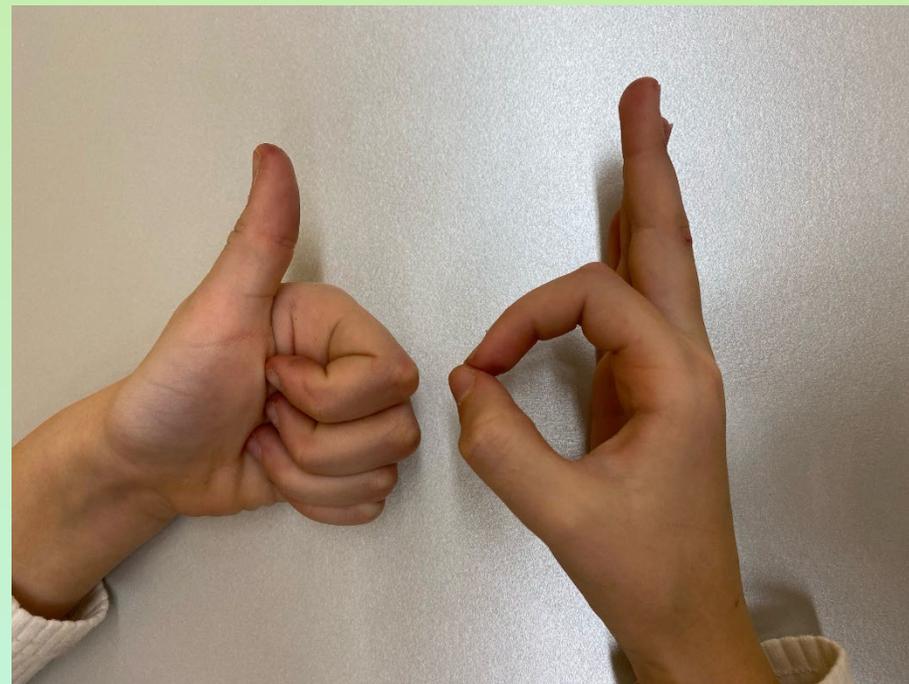
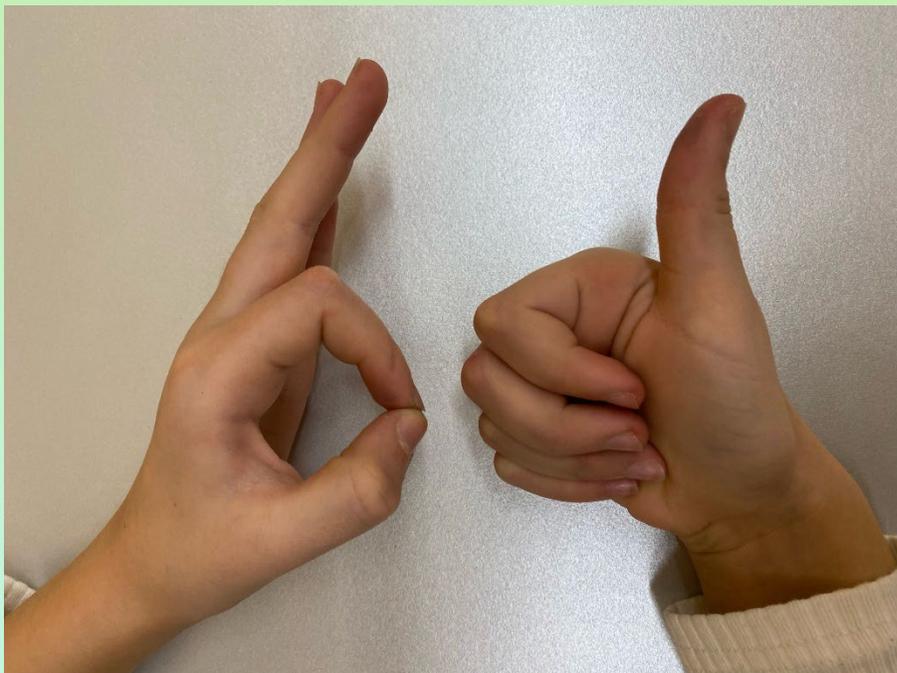
Спички

- ✓ Сожмите руки в кулаки, оставив на левой руке вытянутым указательный палец, а на правой мизинец.
- ✓ Сделайте ладошками один хлопок, а затем измените положение пальцев.
- ✓ Снова выполните хлопок. И так по кругу.



Класс — окей

- ✓ Изобразите правой рукой «класс», а левой — «окей»: указательный и большой палец соедините в кольцо, остальные поднимите вверх и растопырьте.
- ✓ Меняйте фигуры на обеих руках асимметрично.



Сложные упражнения

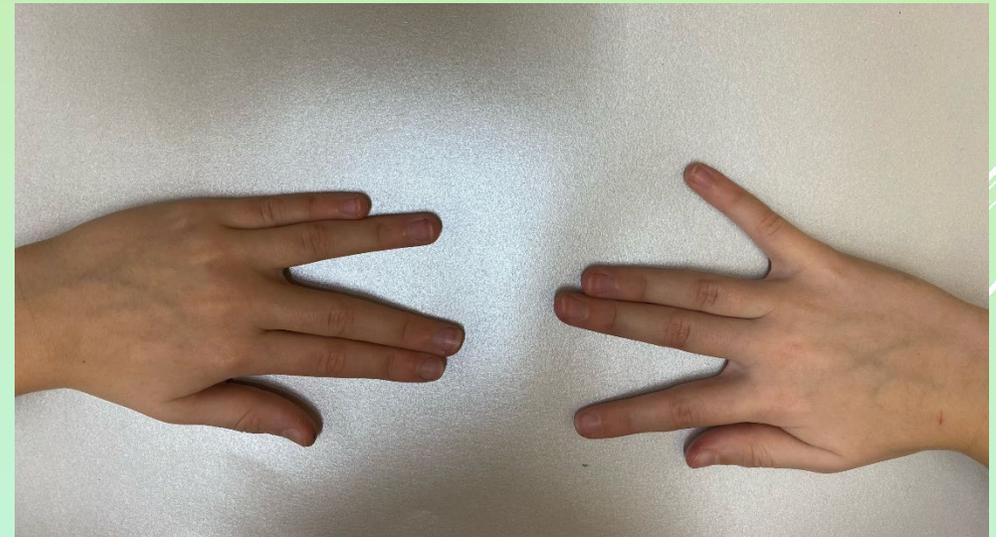
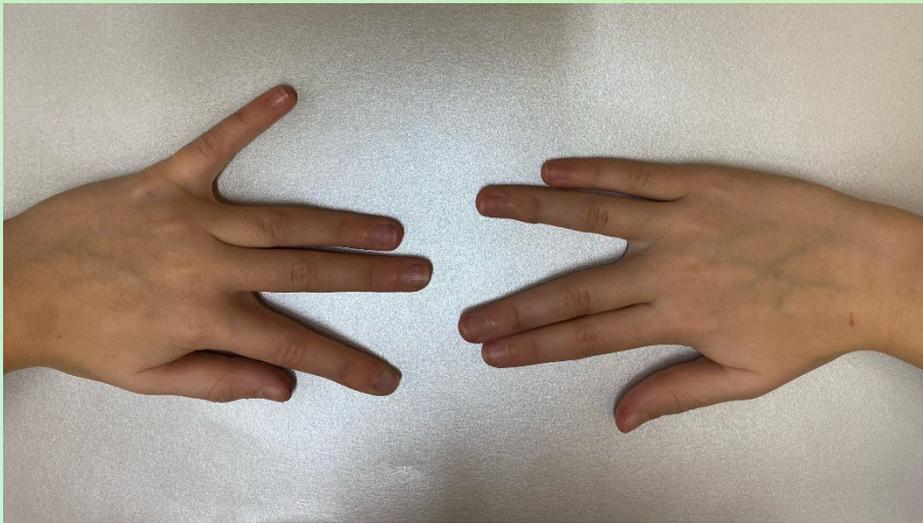
Обнимашки

- ✓ Скрещивайте пальцы между собой, как показано на картинке.
- ✓ Двигайтесь поочерёдно от большого пальца к мизинцу.
- ✓ Теперь в обратную сторону.



Крabiки

- ✓ Соедините на левой руке указательный и средний пальцы и отдельно безымянный и мизинец.
- ✓ На правой руке соедините безымянный и средний пальцы, а указательный и мизинец максимально отставьте в стороны.
- ✓ Меняйте положения на руках асимметрично.



Заяц — коза

- ✓ Поднимите вверх средний и указательный пальцы левой руки, остальные прижмите большим пальцем к ладони — это «заяц».
- ✓ На правой руке поднимите вверх указательный палец и мизинец, остальные прижмите к ладони — это «коза».
- ✓ Поменяйте фигуры: на одной руке — «заяц», на другой — «коза», и наоборот.



Выполняя пальчиковую гимнастику ежедневно, вы улучшите память, внимание и скорость мышления. Получилось ли у вас выполнить все упражнения? Какое упражнение вам показалось самым сложным?

