

**« Здоровьесберегающие технологии.**

**Пальчиковая гимнастика».**

**Педагогическая мастерская для родителей:**

**«Здоровьесберегающие технологии. Пальчиковая гимнастика».**

**Цель** – построение эмоционально-доверительных взаимоотношений, способствующих полноценному развитию здорового ребёнка и позитивной самореализации взрослых.

**Задачи:**

1. Формирование элементарных представлений о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения.
2. Показать значимость развития мелкой моторики детей.
3. Научить элементам пальчиковой гимнастики для развития речи, внимания, памяти, воображения.
4. Продолжать устанавливать доверительные отношения с родителями.

**План педагогической мастерской:**

1. Приветствие родителей.
2. Актуальность темы.  
**Цель:** выявить уровень знаний и представлений родителей о здоровьесберегающих технологиях и о возможности их применения. (Приложение №1)
3. Практическая часть. Реализация пальчиковой гимнастики в детском саду и дома. (Приложение №2)

## *Приложение №1*

В настоящее время одной из наиболее важных и глобальных проблем является состояние здоровья детей. Вырастить здорового ребёнка – это самая главная задача для родителей и сотрудников детского сада. Для эффективного решения данной задачи в детских садах используются здоровьесберегающие технологии.

Что же это такое? Это система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействия всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребёнка на всех этапах его обучения и развития. Другими словами, это все формы, средства и методы, используемые в образовательном учреждении, для укрепления и сохранения здоровья. Такие, как физкультурные занятия, динамические паузы, разные виды закаливания, дыхательная гимнастика, психологические тренинги, массаж и самомассаж, логоритмика, логопедические занятия и многие другие.

**Один из видов здоровьесберегающих технологий – пальчиковая гимнастика.**

*«Рука – это вышедший наружу мозг человека»* Кант.

На ладони много биологически активных точек. Воздействуя на них можно регулировать функционирование внутренних органов. Например, мизинец - сердце, безымянный палец - печень, средний палец - кишечник, указательный палец - желудок, большой палец - голова. Поглаживание по ладони нормализует работу всего желудочно-кишечного тракта.

### **Вопрос к родителям.**

1. Играли ли ваши родители с вашими пальчиками? Как?
2. Как вы играете сами с пальчиками вашего ребёнка?

### **Значение пальчиковой гимнастики:**

- Способствует овладению навыками мелкой моторики;
- Помогает развивать речь и умственные способности ребёнка;
- Повышает работоспособность коры головного мозга;

- Развивает у ребёнка психические процессы: мышление, внимание, память, воображение;
- Помогает снимать тревожность.

Сейчас, я хотела бы показать Вам несколько вариантов пальчиковой гимнастики. Первый раз я покажу, а второй раз - попробуйте повторить за мной.

*Приложение №2*

### **Варианты пальчиковой гимнастики.**

#### **Снежинки.**

Стою и снежинки в ладошку ловлю. - *Ритмичные удары пальцами левой руки, начиная с указательного, по ладони правой руки.*

Я зиму, и снег, и снежинки люблю. - *Ритмичные удары пальцами правой руки, начиная с указательного, по ладони левой руки.*

Но где же снежинки? В ладошке вода! - *На первый вопрос сжать кулачки, на второй – разжать.*

Куда же исчезли снежинки? Куда? - *На первый вопрос сжать кулачки, на второй – разжать*

Растаяли хрупкие льдинки – лучи...

Как видно ладошки мои горячи. - *Мелкие потряхивания расслабленными ладонями.*

*Прижать ладони к щекам.*

#### **Ёлочка.**

Перед нами ёлочка: - *Пальцы рук переплетены, из больших пальцев – «верхушка» ёлочки.*

Шишечки, иголочки, - *Сжатые кулачки, потом растопыренные пальчики.*

Шарики, фонарики, - *«Шарики» из пальцев вверх, «фонарики» - вниз.*

Зайчики и свечки, - *«Ушки» из указательных и средних пальцев, потом сложенные вместе ладони.*

Звёзды, человечки. - *Ладони сложены, пальцы растопырены, потом указательные и средние пальцы стоят на столе.*

### Подарки

Дед Мороз принёс подарки: *Дети «шагают» пальчиками правой руки по ладони левой.*

Буквари, альбомы, марки,

Кукол, мишек и машины,

Попугая и пингвина,

Шоколадок полмешка

И пушистого щенка. - *На каждое название подарка дети загибают по одному пальцу: сначала на правой, потом на левой руке.*

Я вижу вы немного устали. Выходите ко мне, становитесь полукругом. Для снятия статического напряжения в детском саду, а вы можете это делать и дома, применяются динамические паузы. Это ещё одна технология. Динамические паузы могут сопровождаться стихами или строится на словесных указаниях, могут включать в себя элементы гимнастики.

### Это я

Это глазки. Вот. Вот. *Дети показывают сначала на левый, потом на правый глаз.*

Это ушки. Вот. Вот. *Берутся сначала за левое ухо, потом - за правое.*

Это нос. Это рот. *Левой рукой показывают на нос, правой – на рот.*

Там спинка. Тут живот. *Левую ладошку кладут на спину, правую – на живот.*

Это ручки. Хлоп. Хлоп. *Протягивают вперед обе руки, два раза хлопают.*

Это ножки. Топ. Топ *Кладут ладони на бёдра, два раза топают ногами.*

Ой, устали. Вытрем лоб. *Правой ладонью проводят по лбу*