

**Евдокимова Альбина Туйгуновна**

учитель музыки

МБДОУ Д/С №36 «Яблонька»

г. Сургут, ХМАО – Югра

## **РОЛЬ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

***Аннотация:** в статье рассматриваются виды здоровьесберегающих технологий, используемых на музыкальных занятиях. Автором подчеркивается значимость пальчиковой гимнастики в развитии дошкольников. Предлагаются рекомендации по проведению пальчиковых игр, приводятся практические примеры, а также даются ссылки на аудиофайлы музыкальных пальчиковых игр.*

***Ключевые слова:** здоровьесберегающие технологии, физическое и психическое здоровье, здоровый образ жизни, музыкально-оздоровительная работа, пальчиковая гимнастика, мелкая моторика, развитие творческих способностей, развитие речи.*

Одной из приоритетных задач, стоящих перед педагогами ДОУ, является воспитание здорового подрастающего поколения. Эту задачу в полной мере решает использование здоровьесберегающих технологий, целью которых является сохранение и укрепление физического и психического здоровья ребёнка, формирование у него знаний, умений и навыков здорового образа жизни.

О целебных свойствах музыки известно давно. Еще в древние времена врачи лечили больных звуками и полагали, что музыка восстанавливает нарушенную болезнью гармонию в человеческом теле. В настоящее время музыкотерапия, область применения которой поистине широка, достигла настоящего расцвета.

Система музыкально-оздоровительной работы в ДОУ предполагает использование на каждом музыкальном занятии следующих здоровьесберегающих технологий:



Рис. 1. Виды здоровьесберегающих технологий в ДОУ

Важное место на музыкальных занятиях занимают пальчиковые игры и сказки. Пальчиковая гимнастика способствует:

- развитию мелкой моторики через слово, движение и музыку;
- развитию творческих способностей (фантазии, изобретательности, оригинальности);
- развитию психических процессов (внимания, памяти, мышления воображения);
- стимулированию развития речи и повышение речевой активности ребенка путем тренировки движений и координации пальцев рук.

Существуют следующие виды пальчиковых игр: пальчиковые игры с предметами, игры со стихотворным сопровождением, пальчиковые игры с пением, игры-манипуляции, пальчиковые кинезиологические игры, игры с элементами массажа, пальчиковые игры на основе сказок, пальчиковые игры в парах, су-джок терапия.

*Рекомендации по проведению пальчиковых игр*

1. Подбирайте упражнения, которые окажутся по силам ребёнку. Если упражнения сложны, упростите их.
2. Перед игрой обсудите с ребёнком её содержание, сразу при этом отрабатывая необходимые жесты, комбинации пальцев, движения.
3. Выполняя упражнение вместе с ребёнком, необходимо демонстрировать собственную увлечённость игрой.
4. Сопровождайте упражнения короткими стихами, песенками, народными потешками.
5. При повторных проведениях игры дети нередко произносят текст частично (начало и конец фразы). Постепенно побуждайте ребёнка повторять за вами весь текст, соотнося слова с движениями.
6. Не ставьте перед ребёнком несколько сложных задач сразу. Невыполнимая задача может «отбить» интерес ребёнка к игре.
7. Чередуйте новые и старые упражнения и игры, отрабатывайте их постепенно. После освоения ребёнком простых двигательных навыков переходите к освоению более сложных.
8. Никогда не принуждайте ребёнка. Попробуйте разобраться в причинах отказа, если возможно, замените игру.
9. Занимайтесь пальчиковой гимнастикой часто, но понемногу.
10. Проводите занятия эмоционально, не забывайте хвалить ребёнка за успехи.

Особенно нравятся детям пальчиковые игры с пением. Сочетание пальчиковой гимнастики с музыкальным сопровождением даёт благоприятный эмоциональный фон, помогает развивать память, чувство ритма и звуковысотности, способствует более эффективному проведению занятий.

В своей практической деятельности я широко применяю пальчиковые игры с пением Е. Железновой. Предлагаю некоторые примеры этих упражнений, которые я использую в работе с детьми. Ниже расположены ссылки на пальчиковые игры.

Таблица 1

| <i>Пальчиковая игра с пением «Паучок»</i>              |                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Паучок ходил по ветке,<br>А за ним ходили детки.       | <i>Руки скрещены; пальцы каждой руки «бегут» по предплечью, а затем по плечу другой руки.</i>               |
| Дождик с неба вдруг полил,                             | <i>Кисти свободно опущены, выполняем стряхивающее движение (дождик).</i>                                    |
| Паучков на землю смыл.                                 | <i>Хлопаем ладонями по коленям.</i>                                                                         |
| Солнце стало пригревать,                               | <i>Ладони боковыми сторонами прижаты друг к другу, пальцы растопырены, качаем руками (солнышко светит).</i> |
| Паучок ползёт опять,                                   | <i>Действия аналогичны первоначальным.</i>                                                                  |
| А за ним ползут все детки,<br>Чтобы погулять на ветке. | <i>«Паучки» ползают по голове.</i>                                                                          |

Ссылка на аудиофайл игры «Паучок»: <https://yadi.sk/d/psuzfl6BaM7uRg>

Таблица 2

| <i>Пальчиковая игра с пением «Рыбки»</i> |                                                                                     |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| Пять маленьких рыбок играли в реке,      | <i>Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняют волнообразные движения в воздухе.</i> |
| Лежало большое бревно на песке,          | <i>Руки прижаты друг к другу. Переворачивают их с боку на бок.</i>                  |
| И рыбка сказала: «Нырять здесь легко!»   | <i>Ладони сомкнуты, чуть округлены. Выполняют ими «ныряющее» движение.</i>          |
| Вторая сказала: «Ведь здесь глубоко».    | <i>Качают сомкнутыми ладонями (отрицательный жест).</i>                             |
| А третья сказала: «Мне хочется спать!»   | <i>Ладони поворачиваются на тыльную сторону одной из рук (рыбка спит).</i>          |
| Четвёртая стала чуть-чуть замерзать.     | <i>Быстро качают ладонями (дрожь).</i>                                              |
| А пятая крикнула: «Здесь крокодил!»      | <i>Запястья соединены. Ладони раскрываются и соединяются (рот).</i>                 |
| Плывите скорей, чтобы не проглотил!»     | <i>Быстрые волнообразные движения сомкнутыми ладонями (уплывают).</i>               |

Ссылка на аудиофайл игры «Рыбки»: <https://yadi.sk/d/lWzZQTWomEpCIA>

Таблица 3

| <i>Пальчиковая игра с пением «Пять веселых поросят»</i>                                       |                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Пять веселых поросят<br>За воротами стоят.<br>Поросята эти ждут,<br>Что им кушать принесут.   | <i>Поставить ладони ребром на стол, как закрытые ворота, большие пальцы приподнять.</i>            |
| Пять веселых поросят<br>Снизу в щёлочки глядят,<br>Бегают туда-сюда:<br>«Где же вкусная еда?» | <i>Большие пальцы просунуть между мизинцами и безымянными. Сгибать и разгибать большие пальцы.</i> |
| Пять веселых поросят<br>В дверь копытцами стучат,                                             | <i>Стучать большими пальцами по ладошкам.</i>                                                      |

|                                                                                                            |                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Вдруг открылась эта дверь:<br>«Можно выбежать теперь!»                                                     | <i>Ладони немного раскрыть, не отрывая от стола.</i>            |
| Пять веселых поросят<br>Громко, радостно визжат:<br>«Вот корыто, да, да, да,<br>А в нём вкусная еда!»      | <i>Сложить ладошки как корытце, шевелить большими пальцами.</i> |
| Пять весёлых поросят<br>Очень сильно есть хотят.<br>И в корыто, в тот же миг,<br>С головой, с ногами прыг! | <i>Пальцами правой руки прыгнуть в ладонь левой.</i>            |

Ссылка на аудиофайл игры «Пять веселых поросят»: <https://yadi.sk/d/qW-5UMCdh1nILg>

В данной работе мною представлена только малая часть музыкальных пальчиковых игр Е. Железновой, их много. Они разнообразны по содержанию, по сложности исполнения и по объему, но объединяет их одно – их могут взять на вооружение как педагоги ДООУ, так и родители воспитанников.

Таким образом, результатами использования на музыкальных занятиях здоровьесберегающих технологий, в том числе пальчиковой гимнастики, являются:

- снижение уровня заболеваемости;
- повышение уровня речевого развития;
- повышение уровня развития музыкальных и творческих способностей;
- стабильность эмоционального благополучия каждого ребенка.

### **Список литературы**

1. Арсеновская О.Н. Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду: занятия, игры, упражнения. – Волгоград: Учитель, 2011. – 204 с.
2. Узорова О.В. Пальчиковая гимнастика / О.В. Узорова, Е.А. Нефедова. – М.: АСТ Астрель, 2007.
3. Официальный сайт Железновых «Музыка с мамой» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.m-w-m.ru/>