**Консультация**

**Значение игровых занятий и упражнений для развития мелкой моторики в оздоровлении дошкольников.**

Охранять и укреплять здоровье детей наша приоритетная задача. Большое влияние на укрепление здоровья ребенка оказывают игры и упражнения на развитие тонкой моторики детей.

Известно, что истоки способностей и дарований детей – на кончиках их пальцев. Поэтому пальчиковые игры, по сути, трудно переоценить: они развивают ловкость и подвижность пальцев, а массаж активных точек положительно сказывается на самочувствии в целом и улучшает работу головного мозга. Данный факт имеет физиологическую основу: примерно треть всей площади двигательной проекции коры больших полушарий занимает проекция кисти руки, которая, кроме того, располагается в непосредственной близости от речевой зоны. Ученые отмечают, стимулирующие значения функций руки и заключают, что формирование речевых центров головного мозга совершается под воздействием кинестетических импульсов, идущих от кончиков пальцев.

Пальчиковая гимнастика проводится систематически, ежедневно перед непосредственно образовательной деятельностью. Увлекательные упражнения создают благоприятный эмоциональный фон, активизируют мыслительную деятельность, готовят детей к образовательной деятельности. Пальчиковая гимнастика включает самомассаж и специальные игры и упражнения для развития мелкой моторики, учитывая возрастные особенности.

**Упражнения для кистей** (возраст 2 - 3 года) развивают подражательные способности, учат напрягать и расслаблять мышцы, развивают умение на некоторое время сохранять положение пальцев и в нужном темпе переключаться с одного движения на другое.

 **«*Фонарики****»*

 Ладони, выпрямив и раздвинув пальцы, держать перед собой; пальцы сжать (фонарики погасли), разжать (фонарики зажглись).

«**Печем блины»**

Мама нам печет блины *(попеременно касаться поверхности стола тыльной стороной кисти руки и ладонью).*

Очень вкусные они.

Встали мы сегодня рано

И едим их со сметаной

 **«Цветок»**

*Ладони вверх, пальцы образуют «бутон», основание кистей прижаты друг к другу.*

Солнце поднимается –

Цветочек распускается *(развести пальцы рук в стороны).*

Солнышко садится –

Цветочек спать ложится (*соединить пальцы)*

**«Замок»**

*Ладони прижать друг к другу, пальцы переплести.*

На двери висит замок (*быстро соединять пальцы в замок и разъединять).*

Кто его открыть бы смог?

Потянули! (*пальцы в замок, потянуть их, не расцепляя).*

Покрутили! (*подвигать сцепленными пальцами от себя - к себе).*

Постучали! (*пальцы в замке, постучать основаниями ладоней друг о друга).*

И открыли! (*расцепить пальцы).*

**«Шарик»**

*Пальцы обеих рук в щепотке и соприкасаются кончиками.*

Надуваем быстро шарик –

Он становится большим *(дуть на ладони и пальцы – они принимают форму шара).*

Шарик лопнул, воздух вышел –

Стал он тонким и худым (*пальчики возвращаются в исходное положение).*

**Условно-статические упражнения** для пальцев (возраст 3 - 4 года) служат обработке ранее полученных навыков.

«**Зайка**»

Указательный и средний пальцы вытянуть вверх и двигать ими, а безымянный, мизинец и большой прижать к ладони.

Кто там скачет на лужайке?

Это длинноухий зайка!

«**Мышка**»

Серенький комок сидит,

И бумажкой он шуршит (средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец согнуты в дуге и прижаты к безымянному).

«**Кошка**»

А у кошки

Ушки на макушке (средний и безымянный пальцы упираются в большой, указательный и мизинец подняты).

Чтобы лучше слышать

Мышь в ее норушке.

**Динамические упражнения для пальцев** (возраст 4 - 6 лет) развивают координацию движений, учат «противопоставлять» большой палец остальным.

**«Домик»**

Поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.

Раз, два, три, четыре, пять! (Разгибать пальцы)

Вышли пальчики гулять (сжимать и разжимать пальцы).

Раз, два, три, четыре, пять!

В домик спрятались опять.

**«Мы считаем»**

Можно пальчики считать:

Раз, два, три, четыре, пять!

На другой руке – опять:

Раз, два, три, четыре, пять! (Поочередно разгибать пальцы, сначала правой, затем левой руки, начиная с большого пальца).

**Кинезиологические упражнения**, они развивают межполушарное взаимодействие (мозолистое тело), произвольность и самоконтроль.

«**Колечко»**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний и т.д.; и в обратном порядке – от мизинца к указательному пальцу.

**«Лягушка»**

Положить руки на стол: одна сжата в кулак, ладонь другой лежит на плоскости стола. Менять положение рук.

**«Ухо-нос»**

Взяться левой рукой за кончик носа, правой за противоположное ухо. Одновременно опустить руки, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук.

**Массаж рук**

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, активизирует деятельность головного мозга, тонизирует организм.

Разотру ладошки сильно,

Каждый пальчик покручу.

Поздороваюсь со всеми,

Никого не обойду.

С ноготками поиграю,

Друг о друга их потру.

Потом руки помочалю,

Плечи нежно разомну.

Затем руки я помою,

Пальчик в пальчик я вложу,

На замочек их закрою

И тепло поберегу.

Вытяну я пальчики,

Пусть бегут как зайчики.

Раз, два! Раз, два!

Вот и кончилась игра!

Вот и кончилась игра,

Отдыхает детвора!

Формирование тонкой моторики детей происходит в образовательной области «Художественно – эстетическое развитие». Планируя образовательную деятельность необходимо включать нетрадиционные формы рисования, которые тренируют мелкую мускулатуру пальцев рук, такие как:

* рисуем пальчиками и ладонью;
* рисунок пальчиками на песке;
* выкладывание узоров из мелких камешков, круп;
* рисунок из мятой бумаги;
* ниткография.

**Лепим из пластилина, теста и глины.**

Народная педагогика на протяжении многих веков создала и собрала замечательные потешки, прибаутки, сказки, в которых реальный мир представлен ярко, художественно и, что очень важно, понятно даже самым маленьким. В педагогическом процессе должны использоваться игры, которые являются синтезом поэтического слова и движения. Здесь движения конкретизирует образ, а слово помогает более четко и выразительно выполнять движения. Тексты легко ложатся на слух ребенка и без специальных установок настраивают на игру. С помощью стихотворного ритма совершенствуется произношение, происходит постановка правильного дыхания, отрабатывается определенный темп речи, развивается речевой слух.

**«Солнышко» А. Барто**

Смотрит солнышко в окошко,

Светит в нашу комнатку!

Мы захлопали в ладошки,

Очень рады солнышку!

«Наша птичка»

- Наша птичка хочет есть?

- Да, да, да!

- Наша птичка хочет пить?

- Нет, нет, нет!

- Она хочет полетать?

- Полетела, полетела!

Детям следует предлагать игры с разнообразными предметами, развивающими движения кисти и пальцев руки: мозаика, пирамидки, конструктор, строительный материал, шнуровки, нанизывание бус, «пальчиковый» «сухой» бассейн, узнавание предметов на ощупь «Чудесный мешочек».

*Проводя пальчиковые упражнения и игры с предметами, развивающими мелкую моторику, убедилась в следующем:*

* упражнения и ритмичные движения пальцами возбуждают речевые центры головного мозга, а значит, стимулируют развитие речи;
* пальчиковые игры создают благоприятный эмоциональный фон, формируют умение подражать взрослому, вслушиваться в речь и понимать ее смысл, концентрировать внимание и правильно его распределять;
* сопровождение упражнений короткими стихотворными строчками улучшает четкость речи, совершенствует память и воображение;
* занятия дают кистям и пальцам рук силу, подвижность и гибкость, что в дальнейшем облегчает овладение навыками письма.