**Консультация для родителей средней группы**

**«Здоровье сберегающие технологии.**

**Пальчиковая гимнастика».**

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 здоровье сберегающие 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, логопедиче6ские занятия и многие другие.

**Один из видов здоровье сберегающих 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*