

Карта здоровьесберегающей технологии

№ п.п.	Раздел описания технологии	Описание
1.	Название технологии	«Пальчиковая гимнастика», упражнения по тренировке движений пальцев рук
2.	Вид здоровьесберегающей технологии	Здоровьесберегающая (профилактическая)
3.	Получатели технологии	Обучающиеся 1-4 классов школы
4.	Научные основы технологии	Пальчиковые игры широко представлены в литературе работами О.И. Крупенчук, И. Лопухиной, М.С. Рузиной, Н.В. Новотворцевой и др. Исследованиями ученых (М.М. Кольцова, М.Е.Хватцев, Е.Н.Исенина, Л.В. Антакова-Фомина) была подтверждена связь речевого развития ребенка и мелкой моторики рук.
5	Формально-описательная часть технологии	
5.1	Цель	Укрепить здоровье детей, проводя массаж нервных окончаний, находящихся на кончиках пальцев; развивать мелкую моторику рук для стимулирования развития речи, улучшения письма, улучшения восприятия информации на слух.
5.2	Задачи	- предельная доступность и ясность выполняемых заданий; - наличие «развлекательного» компонента, использование упражнений в игровой форме, под музыку; - реализация информации всеми имеющимися ресурсами: в наглядном (стенд, памятки, визуальный показ, демонстрация видео); - повторение и периодичность выполнения.
5.3	Результаты реализации технологии	- улучшение звукопроизношения; - улучшение навыков письма; - соблюдение орфографического режима; - улучшение восприятия информации на слух; - правильное соотнесение звука с буквой;
6.	Процессуально-действенная часть технологии	
6.1	Описание процесса реализации технологии	- <u>подготовительный этап</u> : Изучение литературы и открытых источников в интернете о пользе и системе упражнений по

		<p>тренировке движений пальцев с целью отбора упражнений для изучения и выполнения.</p> <p>- <u>организационно – деятельностный этап:</u> реализация информационно-описательных мероприятий всеми имеющимися ресурсами: в наглядном (стенд, памятки, визуальный показ, демонстрация видео); Внедрение упражнений по тренировке движений пальцев рук в повседневную школьную жизнь: сначала несколько раз в неделю, затем идет постепенное увеличение количества дней, и в итоге упражнения проводятся на ежедневной основе. Создание соответствующих презентаций и памяток, подбор видео и музыкального сопровождения, поиск новых упражнений. Подготовка диктантов, текстов для контрольного списывания в соответствии с возрастом и основываясь на проделанной работе. Каждое занятие состоит из 2-х частей: самомассаж пальцев рук и динамичные движения пальцев рук под музыку.</p> <p><u>Результативно-оценочный этап:</u> Проводится в конце каждого учебного года для контроля и визуализации результатов проделанной работы.</p>
6.2	Методы и формы, применяемые при реализации технологии	<p>Применение технологии не требует: специальной подготовки; специальной одежды; специальной корректировки расписания; дополнительных ресурсных вложений.</p> <p>Методы гуманистической теории воспитания: вовлечения в деятельность, развития сознания и самосознания, стимулирования и развития интеллектуальной, эмоциональной и волевой сфер.</p> <p>Методы по характеру воздействия на учащегося (Н.И. Болдырев, Н.К. Гончаров, Ф.Ф. Королев): убеждение; упражнение; поощрение и наказание.</p> <p><u>Формы реализации технологии:</u> - по количеству участников: индивидуальные, групповые, чаще – коллективные; - по характеру доминирующей деятельности: игровые; - по частоте использования: традиционные, широко известные и применяемые в массовой практике, давно признанные педагогической общественностью; входящие в систему традиций школы, класса.</p>
6.3	Диагностика результатов	Карты обследования звукопроизношения (изменение звукопроизношения), диктанты (изменение восприятия на слух), контрольное списывание (изменение почерка)
7.	Воспроизводимость технологии	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

		школа-интернат № 20 Петроградского района Санкт – Петербурга 197022 Санкт-Петербург, Песочная наб., дом №14, литера Б,В, тел/факс (812)234-34-22 https://int020.ru
8.	Сроки реализации	Начало: 01.09.2020г. Окончание: 25.05.2024г.
9.	Контактная информация	Рябцова Мария Владимировна Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа-интернат № 20 Петроградского района Санкт – Петербурга 197022 Санкт-Петербург, Песочная наб., дом №14, литера Б,В, тел/факс (812)234-34-22 https://int020.ru Учитель начальных классов 8911 900-12-30 sotnikova.maria.v@yandex.ru

<https://dzen.ru/paletsgoup> – «Палец Вверх». Интересные видео с пальчиковой гимнастикой под динамичную музыку, часто идет ускорение темпа выполнения упражнений.

Примеры самомассажа кистей рук

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА

Видишь, клавиш очень много,
Будто длинная дорога.
Если клавишу нажать –
Станет клавиша звучать



Карандаш я покачу
равно-плечо — как хочю.



По столу крути катаю,
Карандаш не выпускаю




Вращение карандаша между большим, указательным и
средним пальцами. Возьми карандаш тремя пальцами.
Покрути его. Пусть он вращается быстро-быстро, как винт ✳
вертолёта.



Мой завелся вертолет,
Отправляется в полёт





На леднике быстро с горки
Покатил малыш Егорка.



КАРАНДАШ Я ПОКРУЧУ,
Я ОГОНЬ ВАЖИТЬ ХОЧУ!



<p>Что за скрип? Что за хруст?</p>		<p><i>Делаем пальчиками «брызги».</i></p>
<p>Это что еще за куст?</p>		<p><i>Складываем руки вместе и оттопыриваем пальчики.</i></p>
<p>Как же быть без хруста?</p>		<p><i>Совершаем вращательные движения в запястьях.</i></p>
<p>Если я – капуста!</p>		<p><i>Накрываем кулачок ладошкой.</i></p>

«Колечко».

Движения пальчиками позволяют расслабиться уставшим мышцам, отдохнуть, способствуют улучшению моторики.

Пошаговое проведение упражнения:

1. Соединять вместе большой пальчик с другими.
2. Обязательно проследить, чтобы образовывались ровные «колечки».
3. Провести упражнение поочередно на одной и другой руке.
4. Одновременно соединять пальцы на двух руках.

Во время занятия можно произносить любую считалочку – это способствует развитию ритма у ребенка.

«Кулачок, ладошка, ребро».

Еще один комплекс гимнастических движений, способствующий развитию ученика младшего класса.

Проведение:

1. Сжать кулачки, легонько постучать по поверхности парты.
2. Разжать кулаки, постучать по парте ребром ладошки.
3. Сменить положение руки, осуществить постукивание по поверхности ладонями.

Не рекомендуется делать резкие рывки – пользу принесут расслабляющие плавные движения рук.

Игра «Пальчик-мальчик»

Ребенок соединяет большой палец поочередно с указательным, средним, безымянным, мизинцем на одной руке, затем на другой.

Пальчик-мальчик, где ты был?

С этим братцем в лес ходил. С этим братцем кашу ел.

С этим братцем щи варил. С этим братцем песни пел.

Цепочка.

Большой и указательный пальцы левой руки соединены в кольцо. Через него попеременно пропускаются колечки из пальчиков правой руки: большой – указательный, большой – средний и т. д. Это упражнение можно варьировать, меняя положение пальчиков. В этом упражнении участвуют все пальчики.

Пальчики перебираем

И цепочку получаем.