

ПАЛЬЧИКОВЫЕ ИГРЫ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБУЧЕНИИ И ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация. Развитие ребенка – это задача общества, но только совместная работа воспитателей и родителей дают наиболее благоприятные условия для развития полноценного и счастливого человека для общества.

Дошкольное детство неоценимый период развития человека. Именно в этом возрасте благодаря тесному взаимодействию семьи и образовательного учреждения закладываются основы здорового образа жизни. Успешность адаптации к новым условиям, воспитания, развития и обучения дошкольников во многом зависит состояния их психического здоровья. Охрана, укрепление и сохранение здоровья ребенка являются основными задачами работы нашего коллектива. В настоящее время эти проблемы очень актуальны и связаны с состоянием здоровья современных детей.

В своей педагогической деятельности я использую технологии развития мелкой моторики. Специальные сенсорные занятия позволяют уменьшить эмоциональное напряжение у детей, формируют доверительное отношение к окружающему миру, создают бодрое и оптимистичное настроение. Чтобы заинтересовать ребенка и помочь ему овладеть новой информацией я превращаю обучение в игру, учу детей не отступать, если задания покажутся трудными и, не забывая хвалить ребенка. Предлагаю вашему вниманию игры и упражнения на развитие мелкой моторики, которыми можно заниматься как в детском саду, так и дома.

Кинезитерапия

«Колечко». Дети поочередно и как можно быстрее перебирают пальцы рук, соединяя в кольцо последовательно указательный, средний и т. д. Игра выполняется в прямом и обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя.

«Кулак—ребро—ладонь». Дети охотно выполняют три положения руки на плоскости стола или на коленях, последовательно. Выполняя сначала правой рукой, потом — левой, затем — двумя руками вместе по 8 - 10 раз, давая себе команды (кулак — ребро — ладонь).

«Ухо—нос». Левой рукой дети берутся за кончик носа, а правой рукой - за противоположное ухо. Одновременно они отпускают ухо и нос, хлопают в ладоши и меняют положение рук «с точностью наоборот».

«Фокусник». Ребенок закрывает глаза и ему дается инструкция: «Попробуй опознать небольшой предмет, который дадут тебе в руки (ключ, пуговица, скрепка и т. д.)»

2. Су-Джок терапия

С помощью шаров-«ежиков» с колечками детям нравится массировать свои пальчики и ладошки, что оказывает благотворное влияние на весь организм, а также на развитие мелкой моторики пальцев рук, тем самым, способствуя развитию речи.

Массаж Су-Джок шарами. /Дети повторяют слова и выполняют действия с шариком в соответствии с текстом/

Я мячом круги катаю,	И сожму его немножко,
Взад - вперед его гоняю.	Как сжимает лапу кошка,
Им поглажу я ладошку.	Каждым пальцем мяч прижму,
Будто я сметаю крошку,	И другой рукой начну.

Массаж пальцев эластичным кольцом. /Дети поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики/

Раз – два – три – четыре – пять, /разгибать пальцы по одному/

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Игровые упражнения.

А также развитию мелкой моторики способствуют игры с различными мелкими предметами: с пуговицами, счетными палочками, спичками, крупой, зернобобовыми, бусами, прищепками, проволокой и т.д. Детям очень нравятся игры с крупой, они с удовольствием перебирают в разных ёмкостях перемешанные горох и фасоль, а также и более мелкие крупы. Особый интерес у воспитанников вызывает рисование пальчиками по крупе на ярком подносе. Использование данной формы работы очень эффективно в развитии мускулатуры пальцев рук. Это подтверждено результатами наблюдений за деятельностью воспитанников в НОД, в режимных моментах, в свободной игровой деятельности:

- из 22 воспитанников 18 ч. самостоятельно одеваются и раздеваются;
- прием пищи не вызывает затруднений у 17 воспитанников;
- правильно держат карандаш 19 воспитанников;
- умеют пользоваться ножницами 20 воспитанников;
- аппликация, лепка – формирование навыков соответствует возрасту у всей группы.

Библиографический список

1. Граббет, Р. Игры для малышей от 2 до 6 лет [Текст]– М: Росмэн, 1999. 160
2. Коноваленко, В.В. Артикуляционная и пальчиковая гимнастика. Комплекс упражнений В.В. Коноваленко, С.В. Коноваленко. – М: ООО Гном-пресс, 2000. 18с.
3. Прищепа, С. Мелкая моторика в психофизическом развитии детей. С. Прищепа, Н. Попкова, Т. Коняхина Дошкольное воспитание – 2005. №1. – (С. 60-64.)
4. Соколова, Г. Для девочек и мальчиков гимнастика для пальчиков. Г. Соколова Дошкольное воспитание – 2005. №6. – (С. 34-36.)
5. Соколова, Ю.А. Игры с пальчиками. Ю.А. Соколова. – М.: 2004. 20с.

6. Цвынтарный, В.В. Играем пальчиками и развиваем речь. В.В. Цвынтарный – Нижний Новгород - Флокс, 1995. 230с.

Рабец М.А., Потапова Н. В.
Уральский государственный
университет путей сообщения,
г. Екатеринбург, Россия

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И АУТОГЕННЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Аннотация. Актуальность исследований психического здоровья студентов определяется наличием стрессогенных факторов в студенческой среде, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде, высокий уровень учебных нагрузок. Формирование умений и навыков самовоздействия с целью предотвращения развития стресса, предупреждения тревожных состояний и психического напряжения – одно из важнейших направлений в сохранении и укреплении здоровья студентов.

Ключевые слова: учащиеся, аутогенная тренировка, эмоциональная устойчивость, студенты, восстановление.

Основные нейropsychологические эффекты аутогенной тренировки связаны с развитием способности к образным представлениям, улучшением функции памяти, повышением аутовнушаемости, усилением рефлексивной способности сознания, возможностей саморегуляции произвольных функций и формированием навыков к сознательному управлению некоторыми непроизвольными психическими и физиологическими функциями. Особенно демонстративным является влияние аутогенной тренировки на память. Так, в описываемых I. Schultz опытах испытуемые полностью вспоминали стихотворения, которые они учили в раннем детстве, хотя до усвоения аутогенной тренировки не могли вспомнить более 1—2 строчек. Интересные результаты были получены в опытах Э. Г. Рейдер и С. С. Либиха, которые предъявляли испытуемой (обученной аутогенной тренировке) и контрольной группам учащихся запись текста на неизвестном им иностранном языке. При этом ни один из учащихся контрольной группы не смог воспроизвести ничего из прослушанного текста, в то время как в группе испытуемых 93% учащихся смогли повторить две строчки. Повышение на 20-30% способности к запоминанию иностранных слов под влиянием аутогенной тренировки и другие эффекты гипермнезии отмечали также Л. М. Ицигсон, А. С. Ромен и А. М. Свядош (1982).

Наблюдения А. М. Свядоша и Ю. Б. Шумилова над 180 здоровыми людьми показали, что обучение аутогенной тренировке позволило на 50% повысить скорость сенсомоторного реагирования; при этом улучшилась способность к концентрации внимания, в связи с чем значительно уменьшалось число ошибок (более чем на 60 %) и повышалась производительность деятельности (на 49%) при выполнении заданий, требующих высокой устойчивости внимания.