

# КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Тема: «Профилактика плоскостопия»

Установлено, что двигательная активность детей раннего возраста находится в прямой зависимости от формы стопы. Раннее распознавание плоскостопия и своевременное его лечение путем общедоступных гимнастических упражнений помогут избавить детей от этого недостатка или, во всяком случае, уменьшить его. Поэтому профилактика плоскостопия в раннем возрасте имеет особое значение. Эта работа обязательно должна проводиться родителями дома. Большую роль в профилактике плоскостопия имеет правильный подбор обуви для детей. Размер ее должен точно соответствовать форме и индивидуальным особенностям стопы, предохранять стопу от повреждений, не затруднять движений и не вызывать чрезмерного давления на суставы, сосуды и нервы стоп. Обувь не должна быть слишком тесной или просторной. Детям с плоской стопой не рекомендуется носить обувь без каблуков на тонкой подошве. Высота каблука для детей раннего и дошкольного возраста должна быть 1,5-2см.

Дети, страдающие плоскостопием, как правило, изнашивают внутреннюю сторону подошвы и каблука обуви. Для предупреждения плоскостопия необходимо укреплять мышцы, поддерживающие свод стопы, что достигается применением общеразвивающих и специальных гимнастических упражнений, которые являются наиболее активным терапевтическим средством, не только компенсирующим дефекты стопы, но и исправляющим ее конфигурацию и резко повышающим функциональные возможности. Профилактические упражнения, укрепляющие свод стопы, должны включаться в занятия утренней гигиенической гимнастикой, использоваться на физкультурных занятиях, на прогулках, в подвижных играх. Главное назначение корректирующих упражнений – активное прониравание стопы (положение стопы на наружном крае), укрепление всего связочно-мышечного аппарата стопы и голени на фоне общего развития и укрепления организма ребенка. Нужно выработать жизненно необходимые двигательные умения в беге, прыжках, лазании, метании, в выполнении упражнений в равновесии, в подвижных и спортивных играх. Специально подобранные общеукрепляющие упражнения служат фундаментом, на котором строится локальная коррекция стопы.

### Упражнения для коррекции стопы

1. Ходьба на носках в среднем темпе в течение 1–3 минут.
2. Ходьба на наружных краях стоп в среднем темпе в течение 2–5 минут.
3. Медленная ходьба на носках по наклонной плоскости.
4. Ходьба по палке.
5. Катание мяча поочередно одной и другой ногой.
6. Катание обруча пальцами ног (поочередно) в течение 2–4 минут.
7. Медленные приседания на гимнастической палке с опорой на стул.
8. Медленные приседания на мяче с опорой на стул или балансируя разведенными в сторону руками.

9. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя на стуле.

10. Захват, поднимание и перекалывание палочек, кубиков или небольших бумажных, тканевых салфеток пальцами ног в течение 1–3 минут (упражнение проводится поочередно одной и другой ногой).

Занятия лечебной гимнастикой и выполнение специальных гимнастических упражнений дают прекрасные результаты, улучшая форму и функцию стопы.

Таким образом, здоровье детей во многом определяется рациональным двигательным режимом, включающим привычную двигательную активность, организацию физического воспитания и закаливания дома и в дошкольном учреждении.

Для укрепления здоровья и предупреждения плоскостопия детям необходимо ежедневно делать утреннюю гимнастику, проводить закаливающие процедуры, практиковать прогулки, походы в лес, бег, прыжки, плавание, катание на велосипеде; в теплое время года ходить босиком по грунту, а закаленным – вплоть до бега по снегу; в зимний период года кататься на коньках и лыжах, организовывать подвижные игры.

Подготовила инструктор по физической культуре Кудрявкина Т.В.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### **Тема: «Совместные занятия спортом детей и родителей»**

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно. Действительно, часть родителей не имеет достаточной физической подготовки. Обычно родители активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически.

А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность. В физическом воспитании главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима сна, рационального проведения свободного времени, утренней гимнастики, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня.

Научить его наиболее важным двигательным умениям и навыкам, чтобы он в любое время года мог найти, чем заняться. Обеспечить его необходимым физкультурным инвентарем. Не забывать поинтересоваться, как прошло его свободное время.

**Важен выбор цели:** взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

**Совместные занятия приносят следующие положительные результаты:**

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;

- углубляют взаимосвязь родителей и детей;

- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;

- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка. Прекрасно, если родители учат ребенка, помогают ему и вдобавок сами участвуют в соревнованиях в детском саду. Спортивные интересы в такой семье становятся постоянными.

**В каком выигрыше будет дошкольное учреждение, если возьмется за проведение таких совместных спортивных мероприятий!** Пусть даже это не обязательно соревнования, пусть это будет просто физкультурный праздник. Вспомним дух народных забав, развлечений, главное в них - не стремление к первенству, а возможность принять участие, попробовать свои силы, получить удовольствие от движения, от игры.

Мы привычно обращаем внимание на то, что дети засиживаются у телевизора. Нам самим надо стараться преодолеть зрительскую всеядность, и детей этому учить. Тогда освободится время для прогулок, игр на свежем воздухе, спортивных развлечений, не будет позднего, нарушающего режима сидения у телевизора. Дело не в том, чтобы «отвлечь» ребенка от телевизора. Постараемся сделать из него нашего помощника. Он дает обширную телеинформацию по физической культуре и спорту. Из передач всегда можно и нужно многое позаимствовать для своей семьи: интересные упражнения, игры, конкурсы, эстафеты. Несомненная польза есть от многих других спортивных передач: **физкультурных праздников, олимпиад, соревнований - они расширяют спортивную эрудицию, вызывают интерес к физической культуре.**

А если родители постараются хотя бы отчасти компенсировать двигательную пассивность, устроив во время перерывов в футбольном или хоккейном матчах физкультурную паузу: **пробежаться возле дома, «посчитать» ступени в своем подъезде, попрыгать со скакалкой, то это будет очень хорошим приложением к телепередаче.**

*То есть, совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом - один из основных аспектов воспитания.*

## **Консультация для родителей**

### **Тема: «Профилактика и коррекция плоскостопия»**

В настоящее время проблема **профилактики и коррекции** отклонений в состоянии здоровья детей дошкольного возраста приобрела особую актуальность. Это обусловлено, прежде всего наличием большого числа дошкольников с различными отклонениями в состоянии здоровья. В связи с этим, возрастает значение организации работы **профилактической и коррекционной** направленности для обеспечения

своевременного и регулярного воздействия на исправление нарушений. В частности, исследованиями установлено, что 67,3% детей старшего дошкольного возраста имеют **плоскостопие**.

**Плоскостопие** рассматривается как нарушение функций стопы, которое внешне проявляется в опущении сводов стопы, что вызвано ослаблением мышц и растяжением ее связок. Стопа является опорой, фундаментом тела, поэтому естественно, что нарушение этого фундамента обязательно отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, позвоночника. Это отрицательно влияет на функции последнего и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Недостаточное развитие мышц и связок стоп неблагоприятно сказывается на развитии многих движений у детей, приводит к снижению двигательной активности и может стать серьезным препятствием к занятиям многими видами спорта. Таким образом, укрепление опорно-двигательного аппарата, и в частности стопы, имеет большое значение. В дошкольном возрасте стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено, поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению тех или иных функциональных отклонений. Вместе с тем в этом возрастном периоде организм отличается большой пластичностью, поэтому можно сравнительно легко приостановить развитие **плоскостопия** или исправить его путем укрепления мышц и связок стопы. Успешная профилактика и коррекция плоскостопия возможны на основе комплексного использования всех средств физического воспитания: гигиенических, природно-оздоровительных факторов и физических упражнений. Работа по **профилактике и коррекции плоскостопия** у детей в условиях ДОО осуществляется систематически. Она включает ежегодную диагностику состояния сводов стопы у детей, создание полноценной оздоровительной среды, обеспечение рекомендуемого двигательного режима, соблюдение гигиенических условий, а также правильную организацию физического воспитания и валеологического образования. Хотелось бы посоветовать **родителям принимать меры** для предупреждения и лечения **плоскостопия в домашних условиях** :

- Нужно делать своему ребенку массаж стоп и икроножных мышц, проводить с ним лечебную гимнастику, ножные ванны.

- Выполнять простейшие упражнения: хождение на носках, на наружном крае стопы, катание палочки.

- Можно разложить на полу мелкие предметы, которые ребенок будет собирать пальцами ног, брать и перекладывать их.

- Следить за тем, чтобы обувь ребенка была из натуральных материалов, внутри с супинатором, поднимающим внутренний край стопы. Желательно, чтобы она была достаточно жесткой и с хорошим задником, который держит пятку в правильном положении.

Подошва, напротив, должна быть гибкой и иметь небольшой каблук. Стараться следить за тем, чтобы обувь ребенка соответствовала форме и размеру стопы, была удобной при носке и не мешала естественному развитию ноги, не сдавливала стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости. Она должна быть приспособлена к климату, времени года и использоваться по назначению.

Помнить: жесткая обувь ограничивает движения суставов стоп, затрудняет ходьбу, вызывает быстрое утомление мышц, что может способствовать развитию **плоскостопия**. При определении размера обуви ребенка руководствоваться длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца (*первого или второго*).

- Относиться с вниманием к проблеме **плоскостопия у ребенка**.

- Не допускать развития этого заболевания у детей, так как оно может привести к неприятным последствиям в будущем.

- Покупая обувь, помнить: длина следа должна быть больше стопы в носочной части, перед пальцами – небольшой припуск в 10 мм. Этот запас, равный в среднем полугодовому приросту стопы, создает необходимые условия для ее естественного роста, а также обеспечивает свободное удлинение стопы, которое происходит во время ходьбы и под действием нагрузок. Если нет припуска, пальцы постоянно будут находиться в согнутом положении, это в дальнейшем может привести к деформациям, появлению потертостей и мозолей.

Если **родители** и педагоги систематически будут вести **профилактическую** работу в тесном тандеме, тогда мы вместе добьемся более высоких результатов в сохранении и укреплении здоровья наших детей.

## Консультация для родителей

### Тема: «Почему подвижные игры важны детям»

В настоящее время актуальность игры повышается из-за перенасыщенности современного ребенка информацией. Дети в большинстве своем испытывают «дефицит» в движении, а здоровье зависит от двигательной активности детей. Поэтому в современных условиях актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям.

Развивать двигательные навыки и физические качества у детей мне помогает использование подвижных игр и игровых технологий.

Подвижная игра является средством физического воспитания и занимает важное место в режиме дня дошкольного учреждения. Она является неотъемлемой частью двигательного режима, где используются все формы физкультурно-оздоровительной работы (физкультурные занятия, утренняя гимнастика, досуги, гимнастика после дневного сна, праздники, самостоятельная двигательная деятельность), всё это способствует физическому развитию дошкольников, а также сохранению и укреплению их здоровья, совершенствованию их двигательных навыков.

Одним из существенных средств в борьбе за здоровье детей является регулярные физкультурные занятия с дошкольниками. Применение на занятиях по физической культуре игровых технологий (подвижные игры, игровые упражнения) способствует нормализации у детей нервных процессов, развивает память, внимание, способствует проявлению инициативы, формируются волевые качества, дошкольники учатся ориентироваться в пространстве, во времени и т.д.

Игры бывают разные: ролевые, спортивные, подвижные, сюжетные и бессюжетные, дидактические.

Сюжетные игры использую во всех возрастных группах, но особо популярны они в младшем дошкольном возрасте, так как построены на основе имитационных упражнений. Данные движения подбираю исходя из опыта ребёнка, его представлений и знаний об окружающем мире, явлениях природы, повадках животных, птиц и т.д. Играя в эти игры, воспитанники многократно повторяют важные для организма движения: ходьба, прыжки, бег, перепрыгивание и т.д. К сюжетным играм относятся «Солнышко и дождик», «Лохматый пёс», «Огуречик», «Кот и мыши» и т.д.

Бессюжетные игры чаще всего основаны на беге в сочетании с ловлей, увёртыванием: «Ловишки - перебежки», «Найди пару» и т.д. Они требуют от воспитанников большей самостоятельности, быстроты, ловкости, ориентировки в пространстве.

Большую роль в физическом воспитании дошкольников играют спортивные игры и спортивные упражнения. Игры подбираю с учётом возраста, состояния здоровья, интересов детей. С их помощью воспитанники усваивают разнообразные двигательные навыки, приобретают волевые качества: решительность, смелость, выносливость. Дошкольники учатся согласовывать свои действия и действия товарищей, у них воспитываются самообладание, сдержанность, ответственность. А также при использовании спортивных игр и спортивных упражнений пополняется и обогащается словарный запас «волан», «ракетка», «стойка» и т.д.

Игра имеет огромное значение в физическом развитии дошкольников и одновременно решает очень важные задачи – образовательную и воспитательную.

Образовательная задача помогает в социализации детей, так как в игре ребёнок развивается, получает новые ощущения, представления, понятия. Игра развивает у дошкольников сообразительность, наблюдательность, учит анализировать ситуацию, делать выводы.

Воспитательная задача в большей степени направлена на развитие таких физических качеств как быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Подвижные игры имеют большое значение и в воспитании нравственных качеств дошкольников. Как правило, игра носит коллективный характер, в связи, с чем учит детей правильно вести себя в коллективе, развивает чувство, солидарности, ответственности, товарищества.

Таким образом, подвижные игры являются прекрасным средством в совершенствовании физических качеств дошкольников (быстрота, ловкость, сила, выносливость)

## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### **Тема: «Возможные формы совместного отдыха родителей и детей »**

«Мы сильно заблуждаемся, если думаем, что жизнь ребенка в возрасте вся принадлежит детскому саду. Оказывается, образовательное учреждение (детский сад, школа) имеет только весьма небольшую долю в том естественном развитии дитяти, на которое гораздо больше влияния оказывают время, природа и семейная жизнь» (К.Д. Ушинский).

Поэтому основная роль в привитии хороших привычек отводится вам, уважаемые родители. Ведь кому, если не вам известны все тонкости характера вашего ребенка? Только вы можете решить, как лучше использовать то, что дала ребенку природа, а также и предупредить те недостатки, к которым есть предрасположенность. Стремитесь создавать все условия для ребенка, чтобы он смог хорошо сделать то, что может и то, что хочет. А что может ребенок и что хочет ребенок, можно узнать и понять в обстановке доброжелательности, доверия и взаимопонимания. Такая обстановка в первую очередь создается взрослыми. Такую обстановку лучше создать вовремя отдыха, когда взрослые и дети могут быть поставлены в равные условия.

Как отдыхает семья каждого из вас? Чем занимаетесь, собравшись вместе?

Если такие моменты в жизни вашей семьи возникают редко, и поэтому не было возможности обдумать, как организовать совместный отдых, попробуйте использовать следующие формы совместного отдыха родителей и детей:

1. Совместная интеллектуальная деятельность: интеллектуальные семейные игры, разгадывание кроссвордов, ребусов, загадок.
2. Совместная творческая деятельность: ребенок и родители вместе придумывают и создают какой-либо творческий проект - оформление поздравления родственникам, подготовка квартиры к празднику, выполнение каких-либо художественных работ.
3. Совместная трудовая деятельность: уборка в квартире, посадка и уход за комнатными растениями, благоустройство территории вокруг своего дома, выполнение работ на приусадебном участке, уход за домашними животными.
4. Совместная спортивная деятельность: посещение тренажерного зала, бассейна, спортивные занятия на стадионе всей семьей, лыжные семейные прогулки.
5. Совместные подвижные, сюжетно-ролевые игры.

Игры – прекрасный источник информации о личности ребенка. В процессе игры внимательно наблюдайте за поведением ребенка. Так вы сможете увидеть, как ребенок от начала до конца игры последовательно идет к цели, боится или не боится трудностей, может ли справиться с постигшей его неудачей, как справляется с проигрышем в игре. Ваша с детьми совместная деятельность может осуществляться с помощью игры-труда, подвижных игр-соревнований, игр-театрализаций (разыгрывание литературных сюжетов), которые позволяют увидеть возможности ребенка для развития творчества, найти творческие решения поставленной игровой задачи. При организации игр-театрализаций лучше брать хорошо известные вашему ребенку сказки. Перед игрой желательно сказку еще раз перечитать, распределить роли между всеми членами семьи, продумать костюмы, отвести время на подготовку, пригласить зрителей. Также следует продумать пути устранения возникающих сложных моментов. Старайтесь любые замечания строить в форме совета, начиная его с похвалы. Ваша главная задача в этой игре, уважаемые родители, поддерживать оригинальность детей, вовремя похвалить за что-то интересное. Если все же возникает конфликтная ситуация, требующая наказания, то нужно помнить:

- наказание не должно быть постоянной практикой – это незамедлительная реакция на недопустимый поступок;
- наказание должно быть коротким;
- нужно быть последовательным: нельзя в одном случае наказать, а в другом – тот же самый поступок не заметить;
- нельзя в качестве наказания прекращать разговаривать с ребенком;
- ни одно наказание не должно нести своей целью унижение ребенка.

**Помните, уважаемые родители! «Ребенок – это цветок, который нуждается в одобрении со стороны своих близких. Без похвал он чахнет и рискует не расцвести никогда»**

## Консультация для родителей

### ТЕМА : «Мой веселый звонкий мяч».

*(Игры с мячом – лучший способ подарить радость ребенку и развивать его мозг)*

К сожалению, особое значение для развития функции мозга ребенка, развития речи. современные дети ведут малоподвижный образ жизни и все реже играют с мячом. Мяч знаком всем с раннего детства. Одними из первых основных движений у ребенка - это бросание, катание, позднее - метание и ловля. Мяч является первым средством, связывающим, по мнению Ф. Фребеля, внутренний и внешний мир ребёнка. Дети очень любят играть с мячами, яркими, прыгучими и ловкими. Однако многие родители уделяют мало времени играм с мячами, и даже летом, на отдыхе, мяч остается незаслуженно забытым.

А ведь бросание и ловля, метание укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости. Они требуют также хорошей координации движений. Игры с мячом развивают ловкость, ритмичность и точность движений. Особенно большое значение придается возникновению радостных эмоций. Положительные эмоции самые действенные!

Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру. И это понятно, мяч побуждает к высокой подвижности, поэтому, как считают многие взрослые, в руках малыша он становится «непредсказуемым» предметом. И в то же время все согласится, что игры с мячом являются любимыми играми с раннего детства.

**МЯЧ** - это рука ребенка, развитие ее напрямую связано с развитием интеллекта.

Игры с мячом активизируют весь организм: развивают ориентировку в пространстве, глазомер, координацию, регулируют силу и точность броска, осанку, смекалку, способствуют общей двигательной активности, развивая ловкость, быстроту реакции, моторику рук, которая имеет

Игры с мячом развивают мышечную силу, усиливают работу важнейших органов организма - легких, сердца, улучшают обмен веществ. Они вызывают положительные эмоции. Совместные действия в играх сближают детей и родителей, доставляют им радость от преодоления трудностей и достижения успеха.

**Выбор мяча:** мяч должен быть удобен и не вызывать у ребенка слез от ощущения собственной неловкости.

Малышам необходимы мячи:

- 1 небольшой резиновый мяч



- 1-2 мягких мяча для игр дома (лучше использовать мягкие мячи: тряпичные, большие гимнастические, безопасные для игр в помещении).
- 1 мяч для улицы (футбольный, баскетбольный или обычный резиновый мяч)

Давайте рассмотрим некоторые из них :

#### «Солнышко»

Сядьте на полу напротив ребёнка. Разведите ноги в стороны и согните в коленях, изобразив «домик». Катайте мяч друг другу со словами:

По небу солнце ходит  
И в домики заходит.  
И к Маше заходит (мячик катится к Маше),  
И к маме заходит (мячик от Маши катится к маме).

Когда ребёнок поймёт в чём суть этой игры, можно подключить других участников – ещё детей или взрослых.

Возьмите коробку или тазик, или ведро, куда легко помещается мяч.

Задача малыша – закинуть мяч в ёмкость. Показать ребёнку порядок действий можно с таким стишком:

Мяч одной рукой возьмём  
И к плечу поднимем.  
На корзину поглядим  
И в корзину кинем.

#### «Яблочко»

Играющие садятся в круг, выбирается водящий, который сидит в центре круга с закрытыми глазами. Мяч передаётся по кругу со словами:

Яблочко, катись, катись.  
Ты, румяное, катись.  
Мне в ладошки прикатись.  
А теперь остановись!

В этот момент все участники быстро прячут руки за спину, в том числе и тот, у кого оказался мячик. Ведущий старается угадать, и просит того или иного участника показать руки.

#### «Боулинг»

Поставьте на пол кегли, кубики, любые маленькие предметы. Задача ребёнка – сбить предметы мячом.

#### «Съедобное — несъедобное»

Ведущий кидает мяч другим игрокам, называя при броске какую-нибудь еду или предмет. Игрок, которому ведущий бросает мяч, должен его поймать, если названо что-то съедобное и отбросить, если названный съедобный предмет. По этому же типу игра «Летает – не летает».

#### **«Я знаю пять имён...»**

Надо отбивать мяч, стоя на месте, со словами: «Я знаю пять имён: Маша Саша, Коля, Петя, Ира!». Также можно называть животных, города, растения, дни недели, месяцы, фрукты, овощи, в общем всё, что позволит Вам ваша фантазия. Игра позволяет детям расширить свой словарный запас.

#### **«Мяч о стенку»**

Бросать и ловить мяч, выполняя задания: ловить с хлопком в ладоши; с поворотом вокруг себя; перепрыгнуть через мяч.

#### **«Горячий мяч»**

Играющие стоят в кругу и передают друг другу мяч, пока играет музыка. Кто остался с мячом по окончании музыки, тот выбывает из игры.

**Как видите, игр с мячом достаточно много. Что-то Вы можете придумать сами. Главное – не бойтесь покупать ребёнку мяч!**

## **Консультация для педагогов**

### **ТЕМА : «Развивающий массаж для детей».**

Массаж позволяет активизировать и синхронизировать работу обоих полушарий мозга. В.А. Сухомлинский утверждал, что «ум ребёнка находится на кончиках его пальцев».

Тренировать их можно уже с 6-месячного возраста.

Простейший метод – массаж, который заключается в поглаживании в направлениях от кончиков пальцев к запястью.

Все массажные движения выполняются по направлению к лимфатическим узлам: от кончиков пальцев к запястью и от кисти к локтю. После каждого упр. следует делать расслабляющие поглаживания или встряхивания рук.

Выполняя движения, нужно проговаривать действия, показывать на себе или ребёнку.

Подобранные упражнения могут комплексно влиять на развитие речи и интеллектуальные способности детей.

#### **Артикулярный массаж**

Массаж ушных раковин - артикулярный – показан детям с самого раннего возраста. Он помогает развиваться всем системам организма, улучшает интеллектуальные способности. Воздействуя на 170 известные сегодня точки

можно активизировать работу всех без исключения органов и систем тела. Широко внедрён в практику, применяется ежедневно и всю жизнь.

#### **Самомассаж «Игра с ушками»**

**Раз, два, три, четыре, пять –**

**Будем с вами мы играть.**

**Есть у ушка бугорок**

**Под названьем «козелок».**

**Напротив ушко мы помнём**

**И опять считать начнём.**

**Раз, два, три, четыре, пять –**

**Продолжаем мы играть.**

**Сверху в ушке ямка есть,**

**Нужно ямку растереть.**

**Раз, два, три, четыре, пять –**

**Продолжаем мы играть.**

**Ушкам отдыхать пора,**

**Вот и кончилась игра.**

#### **Самомассаж лица**

Ф.Р. Ауглин (Швейцария) разработал и применил на практике самомассаж лица, направленный на развитие и улучшение памяти, абстрактного мышления, интеллекта, развитие речи.

Регулярное применение этого массажа помогает повысить интеллект ребёнка на 75%.

#### **Комплексы по самомассажу и массажу**

1. Растирание ладони

**«Ручки греем»**

(упражнение выполняется по внешней стороне ладони)

Очень холодно зимой,

Мёрзнут ручки: ой, ой, ой!

Надо ручки нам погреть,

Посильнее растереть.

**«Добываем огонь»**

(энергично растираем ладони друг о друга, чтобы стало горячо)

Добываем мы огонь,

Взяли палочку в ладонь.

Сильно палочку покрутим -

И огонь себе добудем.

**«Стряпаем»**

(имитируем скатывание колобков, по 4 раза влево и вправо)

Раскатаем колобок,

Колобок – румяный бок.

Будем сильно тесто мять,

Будем (маме) помогать.

2. Растирание пальцев

**«Крепко пальчики сожмём,**

**После резко разожмём» -**

( Руку сжать в кулак . Резко разжать (5 раз ))

**«Зажигалка»**

( обеими руками одновременно растираем о большие остальные пальцы по очереди (с указательного по мизинец), растирание каждого пальца по 2 раза. Двигать большим пальцем к себе и от себя )

«Зажигалку зажигаю,  
Искры, пламя выбиваю!»

#### «Мельница»

( сцепить пальцы рук и большими пальцами изобразить мельницу)  
Закружилась мельница,  
Быстро мука мелется.

#### «Точилка»

(сжав одну руку в кулачок, вставляем в него поочерёдно по одному пальцу другой руки и покручиваем влево - вправо каждый пальчик по 2 раза)

Мы точили карандаш,  
Мы вертели карандаш.  
Мы точилку раскрутили,  
Острый кончик получили.

#### «Точим ножи»

(активное растирание раздвинутых пальцев, движения рук вверх-вниз)  
Ножик должен острым быть,  
Будем мы его точить.  
Раз, два, три, четыре,  
Острый ножик наточили.

#### «Пила»

(ребром ладони одной руки «пилим» по ладони другой руки)  
Пилим, пилим мы бревно,  
Очень толстое оно.  
Надо сильно постараться,  
И терпения набраться.

#### «Сильным я родился,

(опереться руками о стену, нажать сильнее, расслабить кисти)  
«Сильным я родился,  
А ну, стена, подвинься!»  
«Вот все пальцы на виду!  
Бух! – теперь их не найду»

( Вытянуть руки вперёд . Поднять кисти рук вверх , дать им свободно упасть вниз)  
«Ручкой ручку поддержу,  
Сильно ею потрясу»

(одной рукой поддерживать другую в запястье и энергично встряхивать)  
Упражнение улучшает циркуляцию крови.

### 3.Растирание предплечья

#### «Надеваем браслеты»

( одной рукой изображаем « надетый браслет» ( все пальцы плотно прилегают к предплечью), круговыми движениями от кисти к локтю «двигаем браслет», прокручивая его влево - вправо,- ( по 2 раза на каждой руке)

Мы браслеты надеваем,  
Крутим, крутим, продвигаем,  
Влево - вправо, влево - вправо,  
На другой руке сначала.

#### «Пружинка»

спиралевидное растирание ладонью (кулачком, ребром) одной руки по предплечью другой)

Мы пружинку нарисуем  
Длинную и крепкую.  
Мы возьмём её растянем,  
А потом обратно стянем.

### **«Гуси»**

(пощипывание руки вдоль по предплечью от кисти к локтю)

Гуси травушку щипали,  
Громко, весело кричали:  
Га-га-га, га-га-га,  
Очень сочная трава.

### **«Человечки»**

(указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки – «маршируют, прыгают, бегут»)

#### **Для маршировки:**

Человечки на двух ножках  
Маршируют по дорожке,  
Левой-правой, левой-правой  
Человечки ходят браво.

#### **Для прыжков:**

Человечки на двух ножках  
Стали прыгать по дорожке,  
Прыг- скок, прыг- скок,  
Всё быстрее: скок - поскок.

#### **Для бега:**

Человечки на двух ножках  
Стали бегать по дорожке,  
Побежали, побежали,  
Вдруг споткнулись и упали.

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ МЛАДШЕЙ ГРУППЫ**

### **ТЕМА: «Пальчиковые игры для малышей»**

«Рука-это инструмент всех инструментов», -сказал еще Аристотель. «Рука-это своего рода внешний мозг»,- писал Кант. Жан-Жак Руссо в своем романе о воспитании «Эмиль» так написал о потребностях ребенка: «...он хочет все потрогать, все взять в руки. Не мешайте ему, это для него совершенно необходимое дело. Так он учится различать тепло и холод, твердость и мягкость, тяжесть, размер и форму предметов. О свойствах окружающих его вещей ребенок узнает, сравнивая то, что видит, с ощущениями, которые получает от своих рук...»

Пальчиковые игры интересны и полезны для каждого малыша. Уже шестимесячные малыши рассматривают свои ручки, двигают пальчиками, сопровождая лепетом, играя со звуками и слогами, подражая и импровизируя.

Когда мама для такой игры берет малыша на руки, сажает на колени, обнимая, придерживает, когда она трогает ладошку, берет его пальчики, поглаживает или щекочет, похлопывает или раскачивает, ребенок получает массу необходимых для его

эмоционального интеллектуального развития впечатлений. Такой контакт успокаивает и радует ребенка, вызывает улыбку и смех.

Ребенок с большим интересом следит за руками взрослого, смотрит, как «зайка шевелит ушами», как «паучок бежит», «собачка лает», «птичка летит», и с помощью взрослого сам выполняет разнообразные движения.

Очень важно для развития речи то, что в пальчиковых играх все подражательные действия сопровождаются стихами.

Стихи привлекают внимание малышей и легко запоминаются. Ритм и неизменный порядок слов, рифма для малыша являются, как заклинание, чем-то магическим, утешают и успокаивают.

Какую игру предложить, сколько раз ее повторить, - должен решать сам малыш. Внимательные родители угадают желание ребенка в 8-10 месяцев. Насколько малышу понравится игра, зависит и от исполнения взрослого.

Для самых маленьких важно спокойно-ласковое настроение и осторожное, бережное прикосновение. Для детей с 1,5-2 лет имеет большое значение выразительная мимика и речь взрослого, умение сделать в нужном месте паузы, сказать тихо и громко, угадать, когда нужно говорить движение без текста, определить, где нужно говорить очень медленно и т.д.

Конечно, для выразительного исполнения стихи должны быть выучены взрослыми наизусть.

Имейте в виду, что пальчиковые игры надо научить малыша выполнять каждой рукой. Движения правой рукой и левой рукой ребенок воспринимает по-разному, так как они контролируются разными полушариями мозга. Когда ребенок начнет легко выполнять нужные движения одной рукой, учите его выполнять движения сразу двумя руками.

Для ребенка 2-3 лет некоторые игры станут особенно интересны, если вы для пальчиков свернете бумажные колпачки-куколки. Фломастером можно нарисовать глазки, ротик, рубашку, пуговики, приклеить из цветной бумаги гребешок, клюв, крылышки, шапочку и пр. Такую куколку можно укрепить скотчем.

При разучивании пальчиковых игр возможны следующие варианты исполнения: 6-месячные малыши рассматривают свои ручки, двигают пальчиками, сопровождая лепетом, играя со звуками и слогами, подражая и импровизируя.

1. Взрослый показывает игру, манипулируя пальцами и ручкой ребенка, или какие-либо движения выполняются в контакте с телом ребенка: поглаживание, перебирание пальцами по спине
2. Взрослый показывает игру малышу без физического контакта
3. Взрослый и ребенок выполняют движения одновременно, при этом взрослый проговаривает текст
4. Движения выполняет ребенок с необходимой помощью взрослого, текст проговаривает взрослый

5. Ребенок показывает, а взрослый помогает и подсказывает

Пальчиковые игры дают возможность родителям и воспитателям играть с малышами, радовать их и развивать речь и мелкую моторику.

Благодаря таким играм ребенок получает разнообразные сенсорные впечатления, у него развивается внимательность и способность сосредотачиваться. Такие игры формируют добрые взаимоотношения между детьми и взрослыми.

Наибольшее внимание ребенка привлекают игры с пением. Музыка, речь и движения радуют малышей. Можно пропевать тексты ребенку на любую подходящую мелодию. Выполнять упражнения следует вместе с ребенком, при этом демонстрируя собственную увлеченность игрой. Выбрав 2 или 3 игры, постепенно заменяйте их новыми. Никогда не принуждайте ребенка, попытайтесь разобраться в причине отказа, если возможно, ликвидируйте ее или замените игру. Стимулируйте подпевание детей, не обращайтесь внимание на неправильность выполнения поначалу, поощряйте их успехи. Предлагаем рассмотреть музыкальные пальчиковые игры Железновой.

### **У жирафов**

Во время 1-го куплета хлопают ладошками по всему телу (пятна). Во время 2-го куплета «собирают складки»- щипают себя. Во время 3-го куплета поглаживают все тело (шерстка). Во время 4-го проводят пальцами или ребром ладони по телу (полоски). Во время припева дети показывают пальчиками на соответствующие части тела.

1. У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде (2 раза)

*Припев*

На лбу, ушах, на шее, на локтях,

Есть на носах, на животах, коленях и носках.

2. У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде (2 раза).

*Припев.*

3. У котят шерстка, шерстка, шерстка, шерсточка везде (2 раза)

*Припев*

4. А у зебры есть полоски, есть полосочки везде (2 раза)

*Припев*

### **Обезьянки**

Обезьянки вышли погулять («фонарики»)

Обезьянки стали танцевать (сжимают и разжимают кулачки)

Но одна из них ушла домой поспать (ладони прижимают друг к другу, кладут под щечку, спят)

Потому что надоело танцевать (выполняют стряхивающие движения кистями рук, как будто встряхивают водичку)

### **Разминка «Музыкальные инструменты»**

Динь-динь-динь-динь колокольчик

Динь-динь-динь-динь колокольчик

Динь – слушай колокольчик

Бам - бам – бам - бам – барабанчик

Бам – бам – бам - бам - барабанчик

Бам – слушай барабанчик

Хлопай – хлопай - хлопок в ладоши

Хлопай – хлопай - хлопок в ладоши

Хлоп – хлопаем в ладоши!

Для игры понадобятся: колокольчики, барабанчики (по количеству детей в группе).

Раздайте детям инструменты и покажите или напомните, как на них играть. Инструменты лежат на полу рядом с малышами. Побуждаем детей в соответствии с текстом брать инструменты по очереди и, поиграв, убирать (делаем паузы в пении).

## **КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

### **ТЕМА: «Коммуникативная и подвижные игры в детском саду.»**

Система физического воспитания дошкольников оказывает целостное воздействие на личность, обеспечивает реализацию права каждого ребенка на постоянное и наиболее полное его развитие.

Умение общаться является одним из факторов успеха в любой сфере человеческой деятельности. Отсутствие элементарных навыков общения приводит к множеству конфликтов при совместной деятельности. Проблема общения и межличностного взаимодействия на сегодняшний день очень актуальна. Ребенок, который мало общается со сверстниками и не принимается ими в коллектив из-за неумения организовать общение, быть интересным окружающим, чувствует себя уязвленным, отвергнутым. Это приводит к пониженной самооценке, робости, замкнутости. Дети не умеют договариваться, часто ссорятся, конфликтуют, не пытаются услышать друг друга, агрессивны. Возникающие конфликтные ситуации не только препятствуют нормальному общению детей, но и



мешают воспитательно-образовательному процессу в целом. Одним из средств развития коммуникативных способностей является подвижная игра.

Игра - это незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. При проведении подвижной игры имеются неограниченные возможности комплексного использования разнообразных методов, направленных на формирование личности ребенка, происходит не только упражнение в уже имеющихся навыках, закрепление их, совершенствование, но и формирование новых качеств личности.

Подвижные игры, будучи эффективным средством физического воспитания, располагают большими возможностями для воспитания характера человека. Во время игр дети учатся объединяться в игровой коллектив, соблюдать определенные правила игры, искать выход из разнообразных по сложности двигательных заданий.

В дошкольных учреждениях подвижные игры используются на занятиях по физическому воспитанию, во время прогулок, спортивно-развлекательных мероприятий, индивидуальной работе. Ребенку порой приходится решать самому, как действовать, чтобы достигнуть цели. Неожиданность и быстрота смены условий и заставляет его искать самостоятельно пути решения этих задач. Это способствует развитию самостоятельности и умения работать в коллективе, развитию творчества и сообразительности, активности и инициативы.

Характерной особенностью подвижной игры является комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребёнка. Они способствуют развитию мышления, воображения, воспитывают ловкость, сноровку, умение постоять за себя. Дети учатся преодолевать неудачи, переживать неуспех. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретённые двигательные навыки. Неоценима роль подвижных игр для развития мелкой моторики, быстроты реакции, координации движений, внимания, памяти, восприятия, координации слухового и зрительного анализаторов.

Успешное проведение игры во многом зависит от удачного распределения ролей, поэтому важно учитывать особенности детей. Желательно, чтобы все дети умели справляться с любой ролью. Если игра проводится впервые – педагог выполняет главную роль сам, а затем передаёт её детям. Его непосредственное участие в игре поднимает у ребят интерес к ней, делает её эмоциональнее.

Дети особенно восприимчивы к убеждениям, положительному примеру отца, матери, укладу жизни семьи. Поэтому нужно вовлекать родителей в активный

воспитательный образовательный процесс и держать их в курсе событий. Меры по укреплению здоровья ребенка, проводимые в детском саду дополняются играми и упражнениями в домашних условиях. Нужно как можно больше проводить совместных мероприятий, которые сближают детей и взрослых.

Для результативной деятельности с детьми необходим тесный контакт с семьёй, таким образом, интересно организованная работа может удовлетворить естественную потребность детей в движении и способствовать своевременному овладению ими двигательными навыками и умениями, формировать положительную самооценку к себе и деятельности товарищей.

Такая работа с детьми дошкольного возраста ценна и тем, что создаёт условия для эмоционально-психологического благополучия, т. к. оказывает большое влияние на развитие ума, воспитание характера, воли, нравственности. Подвижные игры, направленные на развитие коммуникативных способностей и качеств детей формируют у них:

- ✓ умение распознавать эмоции других и владеть своими чувствами;
- ✓ позитивное отношение к другим людям, даже если они “совсем другие”;
- ✓ умение сопереживать - радоваться чужим радостям и огорчаться из-за чужих огорчений;
- ✓ умение выражать свои потребности и чувства с помощью вербальных и невербальных средств;
- ✓ умение взаимодействовать и сотрудничать.

Практически все дети любят играть в подвижные игры. Так что играйте с детьми, ведь игры объединяют взрослых и детей общей радостью, неповторимым эмоциональным настроением!