



Белочка

ноябрь, 2021 г.

"Движение-кладовая жизни"

«Береги здоровье смолоду» — эти слова говорят о необходимости укрепления здоровья ребенка с первых дней его жизни. Эти мудрые слова всегда были и остаются актуальными. Ведь только здоровый ребенок может развиваться гармонично и достичь в жизни, каких-либо успехов и результатов. От состояния здоровья детей, во многом зависит благополучие общества. В последнее десятилетие во всём мире наметилась тенденция к ухудшению здоровья детского населения. Экологические проблемы, различные отрицательные бытовые факторы, химические добавки в продуктах питания – это лишь некоторые факторы, агрессивно воздействующие на здоровье дошкольника. Одной из самых важных задач в работе с дошкольниками, является задача сохранения физического и психического здоровья. Именно в этом уникальном периоде – дошкольном детстве формируется здоровье, осуществляется развитие личности. Ребёнок в течении дня нуждается в постоянной двигательной активности. А наша с Вами задача-её обеспечить. В этом выпуске газеты, мы хотим дать Вам практические рекомендации о том, какие мероприятия можно проводить с детьми в домашних условиях для повышения двигательной активности дошкольников, советы в общении с гиперактивными детьми. По мнению психологов и педагогов, движение - важное средство воспитания. Оно оказывает влияние на умственное, психическое развитие детей. **Уважаемые родители, помните!** Маленький ребенок-деятель! Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и целенаправленно действовать в нём.

ПРИЯТНОГО ПРОСМОТРА!

старший воспитатель Азарян Эмилия Григорьевна

С зарядкой дружить-здоровым быть!

Одним из видов двигательной деятельности детей и взрослых, является утренняя зарядка. Зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности – кровообращение, обмен веществ, дыхание. При периодических занятиях улучшается сон, аппетит, повышается трудоспособность. Это прекрасное средство укрепления здоровья и полезно всем. Гимнастика вызывает большой интерес, у детей, а если она проходит совместно с мамой или папой, интерес увеличивается во много раз. Главное, чтобы, как и при любом другом занятии, чтобы гимнастика доставляла вам и вашему ребенку удовольствие. Пусть утренняя зарядка не носит принудительный характер для малыша, разнообразьте движения, превратите гимнастику в игру, только вы знаете, что любит ваш ребенок и как его увлечь. Необходимо подобрать комплекс упражнений, подходящий именно вам, и регулярно заниматься, а результаты не заставят себя ждать. Предлагаю Вам интересный комплекс утренней зарядки для всей семьи на мяче- фитболе.

1. «Пружинка»

И. п. – сидя на шаре, ноги врозь, руки на коленях, локти развести. - пружинить на шаре, сначала медленно, затем в быстром темпе; - подтягивать к груди то одно, то другое колено, руки развести в стороны.

2. «Разгибание на шаре»

И. п. – встать на колени и лечь животом на шар, руки прямые на шаре. 1 – поднять руки, голову, выпрямить спину. Живот и рёбра от шара не отрывать. 2 – и. п. Повторить 5-6 раз.

3. «Подними шар»

И. п.- лёжа на спине, шар зажать между лодыжками, руки вдоль туловища. 1- поднять ноги с шаром. 2 – и. п. Повторить 5-6 раз.

4. «Барабанщик».

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги, согнутые в коленях, положить на шар. - бить пятками поочередно по шару сверху вниз.

5. «Кошечка»

И. п. – стоя на коленях, ладони положить на шар. - выгнуть спину («кошечка злая»)- прогнуться в спине («кошечка добрая»)

6. «Отжимание»

И. п. – лёжа бёдрами на мяче, ноги вместе, руки упираются в пол. Кисти на ширине плеч. 1- вдох – руки согнуть. 2- выдох – руки выпрямить. Повторить 8-10 раз.

7. «Прыжки»

И. п.- стоя ноги врозь, шар в вытянутых руках. - подпрыгнуть, согнуть ноги в коленях, достать коленями шар. Повторить 8-10раз. И будьте всегда рядом с ребенком, выполняйте все упражнения вместе с ним, это сблизит вас еще больше, да и принесет уйму пользы для вашего здоровья.



Об утренней гимнастике Вам рассказала педагог дополнительного образования Коробейникова Татьяна Германовна

"Артикуляционная гимнастика"

Ваш ребенок неправильно произносит некоторые звуки? Значит, у него недостаточно развиты мышцы речевого аппарата. Взрослые могут помочь ему в этом проведением артикуляционной гимнастики.

Логопедические занятия по коррекции нарушений звукопроизношения проводятся в детском саду, однако, заниматься с ребенком необходимо и дома. Основная задача родителей – включить ребенка в целенаправленную речевую работу, заинтересовать его и постепенно сформировать речевые навыки.

Рекомендации по проведению упражнений артикуляционной гимнастики:

- артикуляционные упражнения следует проводить ежедневно, в некоторых случаях несколько раз в день в течение 2-3 минут;
- артикуляционную гимнастику следует проводить сидя;

- для того чтобы ребенок мог лучше контролировать свои движения, целесообразнее выполнять упражнения перед зеркалом;
- вначале показывайте на себе, как правильно делать упражнение. После этого выполните его синхронно с ребенком;
- Каждое упражнение выполняется 6 – 8 раз

Взрослым, самим имеющим дефекты произношения, полезно заниматься вместе с детьми. Необходимо соблюдать последовательность: не предлагайте детям вначале сложных заданий, а постепенно переходите от упражнения к упражнению, от простого – к более сложному.

Вот некоторые упражнения, которые Вы можете проводить вместе с детьми дома каждый день:

1. «Улыбка». Губы в улыбке, зубы видны, как будто произносим звук [и].



2. «Вкусное варенье». Язык по часовой стрелке облизывает сначала верхнюю, затем нижнюю губу.



3. «Спрячь конфетку». При закрытом рте упираем напряженный кончик языка то в левую, то в правую щеку.



Помните! Гимнастика не должна надоедать ребенку. Следите, чтобы он не уставал. Упражнения можно сопровождать небольшими стихотворениями. Играйте с детьми и развивайте их речь, ее благозвучие, выразительность, хорошую дикцию. Искренне радуйтесь успехам детей, не скупитесь на похвалу, поощрения.

**Об артикуляционной гимнастике Вам рассказала учитель-логопед
Мацупа Галина Григорьевна**

"Подвижные игры с детьми"

Подвижные игры имеют огромное значение в жизни ребёнка, так как представляют собой неизменное средство получения ребёнком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровья, обучают жизненным ситуациям, помогают ребёнку получить правильное развитие. Хочу предложить Вашему вниманию подвижные игры, которые можно проводить с детьми в домашних условиях.

1. Игра «Берег – река»

Чертится линия, которая делит поле на 2 части, берег и реку. Водящий наугад называет «берег» или «река». Игроки в это время должны прыгать или на берег, или в речку. Если по команде «река» игрок и так стоит в реке, то он просто подпрыгивает на месте.

2. Игра «Цвета»

Игроки становятся в круг. Водящий командует: «Коснитесь жёлтого цвета 1, 2, 3! Игроки как можно быстрее стараются взяться за вещь (предмет, одежду) остальных участников в круге. Кто не успел выбивает из игры. Водящий снова повторяет команду, но уже с новым цветом. Побеждает оставшийся

Игра «Король в плену»

Двое играющих поочерёдно кладут друг другу руку на руку, считая до девяти. Наиболее быстрая рука схватывает медлительную, говоря: «Король в плену». Соблюдать правила нельзя класть две руки подряд.



**Подвижные игры для Вас подготовила воспитатель
Газарян Татьяна Николаевна**

"Дыхательная гимнастика"

Самыми распространенными недостатками речи у детей дошкольного возраста являются нарушения звукопроизношения. Как известно произношение звуков тесно связано с дыханием. Правильное речевое дыхание помогает научить ребенка правильно произносить звуки родного языка. Все это позволяет сделать вывод о необходимости проведения профилактических, коррекционных мероприятий по нормализации физиологического и речевого дыхания у детей в условиях дошкольного учреждения. В дошкольных учреждениях проведение дыхательной гимнастики просто необходимо. Она может проводиться во время утренней гимнастики, на занятиях, при проведении бодрящей гимнастики после сна, на прогулке. Отдельные комплексы дыхательной гимнастики следует проводить два раза в неделю. В своей работе с детьми я использую упражнения для дыхательной гимнастики без пособий. Это «Часики», «Бегемотики», «Надуй шарик» и т.д. Но еще я создала множество тренажеров своими руками: «Змейка», «Принцесса», «Тракторист», «Дракончики», «Весёлые человечки» и т.д. Дети получают огромное удовольствие и оздоровительный эффект, выполняя данные упражнения.





Об интересных тренажёрах для дыхательной гимнастики Вам рассказала воспитатель Глоба Татьяна Алексеевна

"Родителям гиперактивного ребёнка"



- **Запрещайте правильно.** При общении с гиперактивным ребёнком не используйте отрицания, отрицательную частицу «не», слова «нет» и «нельзя». Лучше переформулировать запреты, например: «Не ходи по газону!» следует заменить на «Лучше играй на дорожке». То есть, запрещая что-то малышу, сразу предлагайте альтернативу.
- **Задачи ставьте чётко.** Гиперактивных детей отличает слабо развитое логическое и абстрактное мышление. Поэтому задания нужно озвучивать чётко. В общении с ребёнком употребляйте короткие простые фразы, избегая сложных формулировок.
- **Соблюдайте последовательность.** Гиперактивным, невнимательным детям лучше не давать несколько поручений одновременно, как «переоденься, и сложи одежду, помой руки и скорей садись обедать». Ребёнку будет трудно сразу воспринять всю

информацию. Скорей всего, он отвлечётся и забудет выполнить всё, что нужно. Лучше давать поручения одно за другим, сохраняя логическую последовательность.

- **Следите за временем.** Гиперактивным детям сложно ощущать время, поэтому родители должны сами следить за тем, сколько времени малыш тратит на выполнение того или иного задания.

- **Приучайте к режиму дня.** Распорядок дня — основа нормальной жизни гиперактивного ребёнка. Ребёнок должен достаточное количество времени спать (не менее 8-10 часов в сутки), кушать, заниматься (учиться), играть, гулять в одно и то же время. Не забывайте хвалить малыша, если он соблюдает правила.

- **Будьте позитивно настроены.** Радуйтесь успехам ребёнка, хвалите его, поддерживайте. Малыш должен чувствовать, что о нём заботятся и помогают справиться со сложностями. Сглаживайте конфликты.

- **Чётко обозначьте критерии хорошего поведения.** Вседозволенность — не лучшая тактика воспитания. Ребёнок должен понимать, что ему можно, а что нельзя; как вести себя красиво, а как — нет.

- **Создайте комфортные условия для развития ребёнка.** У малыша должно быть своё место в доме, где он может спокойно играть и заниматься. Не отвлекайте ребёнка от занятий. Следите за тем, чтобы он не переутомлялся.

- **Создайте возможности для траты излишков энергии.** Гиперактивным детям лучше иметь хобби. Хорошо, если это будет спорт, где ребёнок сможет выплеснуть излишнюю энергию. Больше гуляйте на свежем воздухе.

- **Избегайте повторения слов «нет» и «нельзя».**

- **Говорите сдержанно, спокойно, мягко.** (Окрики возбуждают ребёнка).

- **Давайте ребёнку только одно задание** на определённый отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

- **Поощряйте ребёнка** за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, конструктором, настольными играми, раскрашивание, чтение).

- **Избегайте по возможности скопления людей.** Пребывание в крупных магазинах, на рынках и т.п. оказывает на ребёнка чрезмерное стимулирующее действие.

- **Оберегайте ребёнка от утомления,** поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.

- **Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию.** Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе — прогулки, бег, спортивные занятия (гимнастика, плавание, теннис, но не борьба или бокс, т.к. эти виды спорта травматичны).

- **Из рациона гиперактивного ребёнка нужно исключить продукты, содержащие красители и консерванты.**

Помните о том, что присущая детям гиперактивность может удерживаться под разумным контролем с помощью перечисленных мер.

**Информацией с Вами поделилась педагог-психолог
Безлепкина Татьяна Александровна**

"Нейрогимнастика для детей"

Нейродинамическая гимнастика для дошкольников дает возможность решить массу конкретных задач, а не только усилить межполушарное взаимодействие и когнитивные способности. Польза ее в следующем: стимулирует развитие памяти и мыслительной деятельности; помогает получить энергию, необходимую для обучения; снижает утомляемость; улучшает моторику, как мелкую, так и крупную; благоприятно сказывается на процессе письма и чтения; повышает продуктивную работоспособность.

Для детей дошкольного возраста следует проводить тренировки так, чтобы участникам было весело и интересно. Заниматься каждый день, не пропуская, но без принуждения. Ребенку будет гораздо интереснее, если сегодня упражнения будут выполнены на улице, а завтра, например, во время помощи маме. Хочу предложить Вам несколько упражнений, которые можно провести с детьми:

1. «Фонарики» - правая ладонь раскрыта, левая - закрыта в кулак. Поочередно меняем положение рук. Выполняем сначала медленно, а затем быстро.

2. «Молоток» - правая рука ладонью вниз лежит на столе, левый кулак стучит по правой руке, затем кладем левую руку ладонью вверх и стучим правым кулаком.

3. Ухо-нос. Лево́й рукой держимся за правое ухо, правой рукой – за нос, затем хлопок и меняем положение.

4. «Воздушные восьмёрки» - рисовать в воздухе перед собой восьмёрки – от центра по часовой стрелке, а потом – против. Следить за движениями только глазами, не поворачивая голову.

5. «Путаница». Нужно положить правую ладонь на голову, левую – на живот. Затем поглаживать по голове от макушки к лицу, а живот поглаживать круговыми движениями.



О нейрогимнастике рассказала учитель-логопед Целярицкая Олеся Викторовна

"Движение и музыка"

Мамы и папы не раз наблюдали, с какой радостью дети включаются в движение под музыку. Звучащая музыка вызывает у них яркие эмоциональные впечатления, разнообразные двигательные реакции, усиливает радость и удовольствие от движения. Взрослые знают, какое наслаждение доставляют детям музыкально-двигательные упражнения, танцы или просто произвольные движения под музыку (от беготни и подпрыгиваний до забавного подражания танцевальным движениям поп-див). Радость, которую приносит детям музыка - это радость свободного звукового и двигательного выражения разнообразных эмоций. В музыке заключен целый мир звучащих образов. Войти в этот притягательный мир, взаимодействовать с ним помогает ребенку движение.



Огромный терапевтический и развивающий потенциал музыки связан с удовольствием, которое получают дети от телесного выражения эмоциональных переживаний. Голосовое и двигательное самовыражение под музыку можно рассматривать как важнейшее средство развития эмоционально-телесного опыта ребенка и его личности в целом. Музыка, слитая с движением, выступает как основа становления личности, здоровой в физическом, психическом и духовном смыслах.

Через музыкальную ритмику ребенок попадает в мир своего тела и чувств. Для ребятшек пяти-семи лет-это очень важно. Дети этого возраста и девочки и мальчики отличаются особой впечатлительностью и эмоциональной отзывчивостью на события и явления окружающего мира. Музыка - ваш союзник в общении с ребенком, причем в общении плодотворном, развивающем ребенка, готовящем его и к школе, и к будущей жизни в целом.

С помощью музыкального движения можно:

- организовать увлекательные физкультминутки для восстановления нормального кровообращения ребенка;
- дать возможность сбросить накопившуюся усталость за день или неделю;

- укрепить мышечный корсет ребенка - необходимое условие для хорошей осанки в школе;
- развить координацию и пространственные представления ребенка: вправо - влево, вверх - вниз и т. д.;
- научить малыша контролировать свои действия, замедляя и ускоряя их, прерывая и переключая внимание с одного действия на другое;
- научить общаться с другими детьми и взрослыми без смущения и стеснения;
- создать для ребенка ситуацию эмоционального комфорта, позитивного самоощущения.

**Информацией с Вами поделилась музыкальный руководитель
Гагаева Ольга Викторовна**

"Игры с массажными мячиками"

Недавно в нашей группе «Ягодка» появились забавные упругие игрушки, которые обогатили сенсорную среду группы. Это массажные мячики с ребристой игольчатой поверхностью. Игры с мячиком - ёжиком воздействуют на биологически-активные зоны организма, на нервные окончания кистей рук ребёнка, что способствует стимулированию мозговой деятельности ребёнка.

Для развития речи, внимания и мелкой моторики наших малышей мы проводим с мячиками – ёжиками упражнения в утренние часы и во второй половине дня, используя весёлые песенки – стихи. Вы тоже можете приобрести такие волшебные мячики и проводить с детьми упражнения. Вот некоторые из них:

1. «Весёлый счёт»

«Ёжик» в руки нужно взять, (берем массажный мячик)

Чтоб иголки посчитать. (катаем между ладоней)

Раз, два, три, четыре, пять!

(пальчиками одной руки нажимаем на шипики)

Начинаем счет опять. (перекладываем мячик в другую руку)

Раз, два, три, четыре, пять! (пальчиками другой руки нажимаем на шипики)

2. "Колючий еж"

Гладь мои ладошки, еж!

Ты колючий, ну и что ж?

Я хочу тебя погладить!

Я хочу с тобой поладить! (Катаем мячик между ладошками, гладим его, дотрагиваемся пальцами до отдельных "колючек").

Можно катать стопой по полу, заменив "ладошки" на "ножки", делать массаж тела, называя все соответственно)



Про мячики-«ёжики» Вам рассказала воспитатель
Новак Елена Анатольевна

"Физминутки для детей"

Физкультминутка - это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждение утомляемости, нарушений осанки, т.е. на оздоровление организма детей. Они дают возможность воспитателям и педагогам, а также родителям играть с детьми, радовать их и, вместе с тем, развивать речь, координацию движения и мелкую моторику. В процессе выполнения физических упражнений улучшается кровообращение, возбуждаются участки коры головного мозга, которые не участвовали в предшествующей деятельности, и затормаживаются те, которые работали. В связи с этим снимается утомление мышц, нервной системы и у детей возникают положительные эмоции, повышается настроение. Уважаемые родители! Если Ваш ребёнок долго сидел или длительно занимался каким -либо делом, для снятия статического напряжения, Вы можете провести с ними такие физминутки:

1.Раз, два, три четыре – топаем ногами.

Раз, два, три, четыре – хлопаем руками.

Руки вытянуть по шире –

Раз, два, три четыре!

Наклониться – три, четыре,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку

Все мы делаем зарядку.

2.Хомячок

Хомка – хомка, хомячок- - руки перед грудью

Полосатенький бочок - кисти вниз, вертеться влево –вправо.

Вместе с солнышком встает,- потянуться, руки вверх

Щетки моет, шейку трет.
Подметает хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.

3. Снежинки

Кружатся снежинки (кружатся на носочках)
В воздухе морозном.
Падают на землю (медленно приседают, руками показывают падение снежинок)
Кружевные звёзды.
Вот одна упала. (встают, «ловят» снежинку на ладонь)
Ой, не тай, снежинка (бережно, прикрывают «снежинку» и сдувают её)
Подожди немножко.

4. Мамин праздник

Вот подснежник на поляне, (идут по кругу)
Я его нашёл. (нагибаются «срывают цветок»)
Отнесу подснежник маме, (идут по кругу, в руке «цветок»)
Хоть и не расцвел.
И меня с цветком так нежно (обнимают сами себя)
Мама обняла,
Что раскрылся мой подснежник (разводят руки в стороны)
От её тепла.





**Про физминутки рассказала воспитатель
Гринь Лидия Ивановна**

Уважаемые родители, помните:

**Поощряя любовь к физкультуре, спорту,
движению мы формируем в ребёнке привычку
здорового образа жизни!**

**главный редактор: старший воспитатель Азарян Эмилия Григорьевна
МДОБУ детский сад № 42 МО Кореновский район,
г. Кореновск, ул. А. Матросова, 6 «Б», т. 4-58-88**