СБОРНИК

рекомендаций для родителей

«ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ»

Авторский коллектив
МБДОУ ЦРР-ДС №15 «Берёзка»
пгт. Ильского МО Северский район

2024 г

Рецензент: Ганина Е.В., руководитель МКУ МО Северский район «ИМЦ»

Авторский коллектив МБДОУ ЦРР-ДС № 15 «Берёзка» пгт. Ильского МО Северский район:

Дягиль И.М., директор;
Дягиль А.А., заместитель директора по ВМР;
Донцова И.В., учитель-логопед;
Зайцева Е.Г., учитель-логопед;
Кушнова Ж.П., инструктор по физической культуре;
Петанова В.П., педагог-психолог;
Велиева А.В., воспитатель;
Фещенко Е.Н., воспитатель
Коваленко Е.Н., музыкальный руководитель

В сборнике представлены материалы (консультации, рекомендации) из опыта практической деятельности специалистов нашего детского сада. Сборник ориентирован на родителей, воспитателей, лиц, заинтересованных в изучении вопросов семейного воспитания и сохранения здоровья детей.

Здоровье ребёнка важнее всего!

Не деньги, не власть не заменят его!

Здоровье ребёнка в Ваших руках!

РОДИТЕЛИ! Это зависит от ВАС!

Содержание стр.

- Введение ……..……..…….……..……3

Базисные потребности:

- Петанова В.П., педагог-психолог, «Чудеса» внутри нас: формируем базисные потребности ребёнка …… 4-7

ЗОЖ:

- Кушнова Ж. П., инструктор по физической культуре,

«Рекомендации по приобщению детей к здоровому образу жизни»… 8-12

«Правильная осанка-основа красоты и здоровья вашего ребёнка» …13-16

«Профилактика плоскостопия у ребёнка»…….16-19

Развивающие занятия:

- Зайцева Е.Г., учитель-логопед, «Формирование диалогической речи – основа успешного развития и обучения старших дошкольников с общим недоразвитием речи»……..…… 20-25

- Кушнова Ж. П., инструктор по физической культуре, «Начни с себя», рекомендации из опыта ……..26-28

- Торбенко О.М., воспитатель логопедической группы, «Просыпалочки», рекомендации из опыта работы…….. 29-31

- Дягиль А.А., заместитель директора по ВМР, «Основы рационального питания».. ……..…….32-34

«Дневной сон », ……. ……..35-36

«Правила этикета» ……. …… 36-38

- Донцова И.В., учитель-логопед, «Как мотивировать ребёнка на обучающее занятие. Занятия без родительских криков и слез ребёнка» ……. 39-40

- Фещенко Е.Н., воспитатель, «Чем полезно ребёнку рисование»…… 41-42

- Зайцева Е.Г., учитель-логопед «Любящие и небезразличные взрослые. Играйте вместе с детьми»……. .. ……. 43-47

- Велиева А.В., воспитатель «Математические игры в домашних условиях» …… 48-53

-Коваленко Е.Н., музыкальный руководитель, «Роль хореографии в развитии ребёнка» …… 54-56

- Фещенко Е.Н., воспитатель Роль театра в формировании личности ребёнка …… 57-59

Семья – основа всех основ. В семье растет и воспитывается ребенок. Он впитывает с молоком матери все привычки, устои и традиции. От родителей зависит, станет ли хорошей привычкой у ребенка здоровый образ жизни, какой смысл будет нести это понятие. Родители – это первый и самый главный пример для подражания.

Уважаемые родители! Мы, педагоги детского сада проводим с нашими детьми очень много времени: общаемся с ними, играем, утешаем, когда они грустят, поддерживаем их идеи, интересуемся их планами, направляем их мысли, даже просто с ними РАЗГОВАРИВАЕМ.

В результате наших наблюдений возникла идея поделиться с Вами рекомендациями из Опыта работы на тему «Здоровые дети в здоровой семье».

Перед Вами стоит задача создать такие условия для своего ребёнка, в которых он получит опыт здорового образа жизни. Вы же понимаете, что то, чему вы научите своих детей, они понесут в свои семьи. А мы все хотим, чтобы семьи наших близких были здоровы.

Здоровье — неоценимое счастье в жизни каждого человека и общества в целом. Мы должны с детства воспитывать у ребёнка привычку быть здоровым и духовно и физически. И тогда у него в будущем сформируется положительный образ здорового человека.

А в решении этого вопроса огромная роль отводится семье. Именно в семье ребенка надо приучать к здоровому образу жизни с самого раннего возраста. Здоровые интересы и привычки целесообразно начать развивать именно в этот период.

При этом, безусловно, на первом месте – личный пример со стороны взрослых членов семьи.

БУДЕМ РАДЫ, ЕСЛИ НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ВАМ ОКАЖУТСЯ ПОЛЕЗНЫМИ!

Базисные потребности:
«Чудеса» внутри нас: формируем базисные потребности ребёнка

Петанова В.П., педагог-психолог

Вы верите в чудеса? Странный вопрос, если учесть то, что мы живем в 21 веке, в эпоху цифровых технологий с развитой научной базой... Предлагаю поразмышлять на эту тему. Я верю, я убеждена, что чудеса происходят внутри нас!

Что такое чудеса внутри нас?

- ✓ Чудеса - это наш внутренний мир, наш потенциал, наши позитивные мысли, которые способны материализовываться!
- ✓ Чудеса - это наши природные способности и таланты!
- ✓ Чудеса - это наша индивидуальность и умение её отстаивать!
- ✓ Чудеса - это наша уверенность в своих силах и стремление реализовывать свой внутренний потенциал!
- ✓ Чудеса - это наша способность любить и принимать любовь!
- ✓ Чудеса - это наша любовь к детям!
- ✓ Чудеса - это умение и желание общаться и понимать друг друга!
- ✓ Чудеса - это воспитание и развитие в наших детях чувства доверия к себе и к другим!
- ✓ Чудеса – это умение понимать и принимать своих детей такими, какие они есть, с их индивидуальными способностями и особенностями!

Уважаемые родители, я предлагаю Вам окунуться в волшебный мир Вашего внутреннего «Я» и совершить экскурс в мир своего ребёнка. Необходимо осознать, что личность ребёнка формируете Вы, и каким вырастет Ваш малыш, зависит только от Вас и от Ваших поступков, ведь ребёнок считывает информацию и берет пример и манеру поведения в социуме, именно от Вас. Вы являетесь для него образцом для подражания. Наши дети – это отражение нас самих, как мы являемся продолжением своих родителей. Наши действия, мысли, поступки отражаются и подражаются ими. Вы - «проводники индивидуальности» Вашего ребёнка**!** «Ребёнок – зеркало семьи, как в капле воды отражается солнце,

так в детях отражается нравственная чистота и духовность матери и отца», - говорил В.А Сухомлинский.

Ребенок приходит в этот мир и начинает познание окружающего мира, исходя из восприятия своей матери. Он ещё не понимает речь, но реагирует на внешние и внутренние эмоции и чувства матери. Он воспринимает интонацию ближнего окружения. И только в дальнейшем ребёнок учится воспринимать речь и запоминает название каждого предмета. Это говорит о том, что родители, выражающие любовь к малышу через тактильные прикосновения, уже с младенчества учат малыша принимать и выражать свои позитивные чувства, свою любовь. По утверждению Перла Бака: «Дети, которых не любят, становятся взрослыми, которые не могут любить».

Согласно утверждениям В.А. Сухомлинского способность к эмпатии, чувственности, сопереживанию закладываются в семье, во взаимоотношениях с родителями. Ребенок нуждается в вербальном и невербальном общении с близкими взрослыми, стремится к взаимопониманию с ними. Внутрисемейное общение создает оптимальные условия для получения ребенком опыта достижения согласия и единства с другими людьми. В семье ребенок чувствует себя защищенным, положительно воспринимает себя и окружающий мир, и тогда мы можем говорить благоприятном психологическом развитии ребёнка. «Если ребенок живет с чувством безопасности, он учится доверять себе. Если ребенка принимают, он учится любить. Если ребенка признают, он учится ставить перед собой цели. Если ребенка одобряют, он учится любить себя. Если ребенок живет с дружелюбием, он узнает, что мир хорошее место для жизни!» (Т. Джинот).

В последнее время из-за колоссальной занятости родителей отмечается некоторое падение воспитательной роли семьи, что конечно негативно отражается на поведении детей, их эмоциональном состоянии. Часто вы задаётесь вопросом, почему так происходит. Ответ прост: ребенок желает обратить на себя внимание своих родителей. Корень проблемы детей нужно искать внутри себя и в своей семье (если нет, конечно, сопутствующих неврологических заболеваний).

Уважаемые родители! Найдите хотя бы немного свободного времени для своего ребёнка, и Вы убедитесь, что совместные увлечения, игры родителя и ребёнка способны скорректировать эмоционально-волевые и поведенческие проблемы детей.

Поворачиваясь лицом к своему ребёнку, давая ему возможность тактильно и эмоционально чувствовать себя, Вы научите детей доверять и любить себя и других. Только Вы сможете научить своих детей любить и выражать свою любовь к себе и к другим.

Научитесь поддерживать своего ребенка – это так важно, чувствовать, что в Вас верят. Своими действиями Вы сообщаете малышу, что верите в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Ваша поддержка основана на вере в способность ребенка преодолевать жизненные трудности при помощи значимых для него взрослых. Для того чтобы поддержать ребенка, родители сами должны испытывать уверенность в себе и в своих силах. Вы не сможете оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научитесь принимать себя такими, как Вы есть, не достигните самоуважения и уверенности в себе.

Как часто мы стремимся сделать наших детей такими, какими мы хотим их видеть, предъявляем завышенные требования к ним, что бы они воплотили наши мечты об идеальном ребёнке, не учитывая их индивидуальные способности и стремления. Итог - наши дети с нами конфликтуют, демонстрируют негативизм. Задумайтесь, зачем Вы это делаете? Ответ прост, вы стремитесь в своих детях реализовать свои мечты. Подумайте! Своими действиями мы отталкиваем своих детей от себя, мы занижаем им самооценку, уровень притязаний, мы гасим в них их способности и, возможно, талант.

Принимайте своего ребёнка таким, какой он есть, с его индивидуальными особенностями и стремлениями**.** Это и есть чудо - в умении принять ребёнка таким, какой он есть!

Главные чудеса внутри нас - это работа над собой и своими ошибками, это умение признавать их и изменять своё отношение к ситуациям, в которых они возникли.

Чудеса внутри нас - это способность осознать то что ребёнок отдельная личность, которую нужно уважать.

Чудеса внутри нас - это умение быть частью своего ребёнка, при этом обучая его быть независимым и самостоятельным.

Чудеса внутри нас - это стать своему ребёнку другом и старшим товарищем, проводником в мир взрослой жизни.

Чудеса внутри нас - это наша способность понимать себя и других, при этом оставаться примером своим детям и другим.

Познавая себя - Вы познаёте своего ребёнка!

Помните, работая над собой, вы изменяете поведение и восприятие своих детей.

Будьте волшебниками в глазах своих детей! Я уверенна, у вас всё получится!

Литература

1. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. Л, 1982

2. Общие правила эффективного общения взрослого и ребенка//http://www.7ya.ru

3. Полезные советы для родителей//http://www.psycatalog.ru

4.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком как?- М,2011.-238 с.

5. Приемы повышения самооценки и чувства самоценности ребенка. //http://www.bahmat.at.ua

ЗОЖ: Рекомендации по приобщению детей к ведению здорового образа жизни

Кушнова Ж. П., инструктор по физической культуре

«Нужно, чтобы к физическим упражнениям приобщился каждый человек. Без этого немыслимы никакие разговоры о здоровом образе жизни».
Николай Амосов

А вы ведете здоровый образ жизни?

Каждый современный родитель задается этим вопросом, и каждый трактует его «по - своему». Для одного, это здоровое питание; для другого - систематические занятия определенным видом спорта; для третьих – комфортное времяпрепровождение, с посещением различных культурных мест, а кому – то хочется погрузиться в свой внутренний мир и уйти от действительности.

Можно прийти к мысли, что здоровый образ жизни - это индивидуальный подход, но мне кажется, что это жизнь, которая подчинена определенным правилам, системе работы над собой. Мы живем в обществе, где стремительно развиваются современные технологии и инновации, поэтому просто необходимо уделять больше времени своему здоровью, так как потребность в естественном движении уменьшается.

Как же привить детям потребность к здоровому образу жизни с ранних лет? Ответ очевиден - только пример семьи. Ведь недаром гласит мудрая пословица: «Ребенок учится тому, что видит у себя в дому». Дети - наше отражение, что заложите в детстве, то и будет крепким «фундаментом» в формировании сильной и здоровой личности.

Понятие здоровый образ жизни включает выполнение нескольких правил:

1. Режим дня.

Очень важно соблюдать режим дня, ребенку будет полезно вовремя ложиться спать (даже если вам очень хочется допоздна задержаться в гостях) и вовремя вставать.

2. Культурно – гигиенические правила.

Если вы своим личным примером будете показывать, что утром надо умываться, чистить зубы, расчесывать волосы, мыть обязательно руки перед едой и после ее

принятия, а также после туалета и по возвращению с улицы, то и у ребенка выработаются эти правила.

3. Правильное и здоровое питание.

Детям полезнее есть домашнюю еду, которая принесет больше пользы, чем купленные полуфабрикаты или фастфуд. Очень важно, чтобы дети понимали какую пользу, оказывают витамины, которые есть в овощах и фруктах, мясе и рыбе, злаках и молоке, и что их употребление помогает укрепить здоровье.

4. Утренняя зарядка, занятия спортом, двигательная активность.

Утро попробуйте начать с проведения веселой зарядки (сейчас детские каналы предлагают разнообразные формы). Если вы уже определились с выбором вида спорта, то постарайтесь не пропускать и регулярно посещать занятия. Так у ребенка выработается ответственность и дисциплинированность.

Основная роль, среди множества факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребёнка, принадлежит двигательной активности.

Важно обогащать двигательный опыт ребенка, тем самым развивая память, эмоции, мышление, внимание, а также психофизические навыки и умения.

Позвольте предложить вам несколько вариантов игр для организации интересного выходного дня:

Кто быстрее надует воздушный шарик

В этой игре участвуют все члены семьи. Каждому участнику надо надуть шарик. Надувание шарика - это очень полезное упражнение для улучшения вентиляции легких.

Не дай упасть воздушному шарику

Когда шарики уже надуты, можно провести другую игру. В ней также участвуют все члены семьи, перебрасывая друг другу воздушный шарик надо не дать ему коснуться пола.

Шарик – смешарик

Воздушный шарик передается под веселую музыку друг другу, как только музыка остановится, тот, у кого шарик выполняет любое задание, которое предлагают остальные участники веселой игры.

Камушки в речку

Разложите две веревки (если нет веревки, можно взять пояса от одежды) вдоль комнаты на расстоянии друг от друга. А камушки, которые ребенок будет бросать в речку можно сделать из бумаги, сминая ее в комок, кстати, это очень помогает ребенку снять напряжение и развивается мелкая моторика рук.

Тренируемся в бросках на меткость.

Футбол

Эти бумажные камушки можно использовать и как импровизированные мячи, стульями ограничить футбольные ворота и без опаски можно забрасывать голы. Эти игровые упражнения помогут ребенку развить ловкость, внимание и доставят радостное настроение.

Теннис

Если нет теннисной ракетки – не беда, ее можно вырезать из плотного картона. Ребенок подбрасывает «ракеткой» «мячик». Если участвуют все члены семьи, можно вести рейтинг, записывая время и затем подвести итоги игры. Победителю, можно вручить приз – комплимент от каждого члена семьи, нарисованная медаль…

Самый меткий

Те, камушки, которые ребенок бросал в речку, можно бросать в корзину, стараясь забросить с разных расстояний, разными руками (правой, левой). Таким образом, вы наведете порядок в комнате, собрав бумагу. Это упражнение поможет развить ловкость, глазомер.

Перепрыгни речку

«Берега» вашей речки разложите на расстоянии двух метров. Ребенок перебирается на другой берег, прыгая по камушкам, которые также можно вырезать из бумаги. Эта игра поможет развить у ребенка ловкость, равновесие.

Пройди – не урони

Дети очень любят активно двигаться. Нужно позволить им двигаться, но при этом усложнить задачу. Наполните пакет любым содержимым (рис, фасоль, пшено или другое) и завяжите, пусть ребенок пройдет определенное расстояние с

этим пакетом на голове. Это упражнение поможет ребенку сохранять равновесие и осанку, развивает ловкость. Путь можно усложнить, расставив предметы, которые надо обойти змейкой и т.д.

Поиск сокровищ

Дети очень любят приключения, попробуйте организовать различные квест – игры, с выполнением заданий на станциях.

Например, вы рисуете карту вашего дома, где указываете заданный маршрут, с остановками. На каждой остановке, ребенок выполняет задание и находит один из заранее спрятанных предметов.

Или, нарисованную карту с кладом вы делите на части и прячете их в разных частях комнаты, ребенок ищет. Помочь можно подсказками «горячо - холодно». Когда все части найдены, ребенок из частей складывает целую карту и находит клад.

Сбей кеглю

Если дома нет кегли, то можно использовать пустые пластиковые бутылки из-под воды, а мяч подойдёт любой небольшого размера. Расставив «кегли» на расстоянии, ребенок должен сбить их мячом.

Подпрыгни – поймай

На палочку прикрепить любую игрушку и поднимать ее вверх, а ребенок подпрыгивает и пытается ее достать. Это упражнение развивает у ребенка ловкость, гибкость, глазомер.

Пройди – не упади

Сплести из шарфов канат или из старого одеяла сделать возвышенность, по которой ребенок должен пройти и не упасть. Это упражнение развивает координацию ребенка и равновесие, а также профилактика плоскостопия.

Летчики

Дети очень любят играть в эту игру. Ребенок «превращается» в летчика, пристегивается, включает моторы, расправляет крылья и летит, а затем приземляется и садится на посадку. Эта игра поможет развить ловкость, координацию движений, равновесие.

Туристы

Для проведения этой игры, ребенку дайте задание, подготовиться к походу и собрать рюкзак, пусть он проявит самостоятельность. При сборе, спрашивайте у ребенка, почему он решил положить именно этот предмет и для чего он может пригодиться в походе? Затем соорудите из подручных средств шалаш, и я уверенна, что ребенок будет надолго погружен в игровую деятельность.

Танцпол

Включите веселую, ритмичную музыку и потанцуйте вместе с ребенком. Это занятие доставит удовольствие, как малышам, так и ребятам младшего школьного возраста. Можно провести соревнования в баттлах или импровизировать с хореографией. Придумайте смешные движения, имитируя животных, танцуйте, пойте и смейтесь.

5. Психологический комфорт.

Если в вашей семье благоприятная, доброжелательная и комфортная атмосфера, все члены семьи заботятся друг о друге и готовы в любое время прийти на помощь, то и ребенок будет добрым, любящим, отзывчивым.

Я, надеюсь, что каждый найдет для себя ответ на вопрос, что такое ЗОЖ, и как можно организовать здоровьесберагающую игру с ребенком.

Литература:

1. Александрова, В.А. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник/ В.А. Александрова. - СПб.: Сова, 2005. - 768 с.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. 2-е изд. /Н.М. Амосов. - М.: Молодая гвардия, 1979. - 191 с.

3. Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с.

4. Будь здоров, малыш! Первая энциклопедия малыша. – М.: Росмэн, 2009. - 26 с.

5. Володченко, В.Ю. Игры нашего двора / В.Ю. Володченко. - М.: Дом: ИИК "Российская газета", 1998. - 84с.

Правильная осанка – основа красоты и здоровья вашего ребенка

Кушнова Ж. П., инструктор по физической культуре

Доброго времени суток, дорогие друзья! Возможно именно сейчас, в этот момент моя консультация поможет вам.

Правильная осанка – залог здорового позвоночника и его нормального функционирования. Положение позвоночника в пространстве начинает формироваться с первых дней жизни ребенка. Поэтому важно не пускать ситуацию на самотек и уделять пристальное внимание ее правильному формированию с самых ранних лет.

Осанка формируется на протяжении длительного периода времени: от рождения до 25 лет. При правильной осанке подбородок немного приподнят вверх, плечи расправлены и расположены на одном уровне, лопатки приближены к позвоночнику, живот не выпячивается вперед и не выходит за уровень грудной клетки.

Отклонения в осанке не только некрасивы эстетично, но и неблагоприятно сказываются на положении внутренних органов. Сутулая спина затрудняет нормальные движения грудной клетки, слабые брюшные мышцы тоже не способствуют углублению дыхания. Следствие – меньше кислорода поступает к тканям. Ещё более важна хорошая осанка для девочки как для будущей женщины. Очень важно с первых дней жизни воспитывать умение правильно сидеть и стоять. Сидение не отдых, а акт статического напряжения. Дети при сидении, в отличие от взрослых, производят значительную работу (мышечную). Мышцы-разгибатели (особенно если их не укрепляли раньше) ещё слабы. Дети от сидения быстро устают и стараются быстрее изменить позу или уйти побегать. Мы, взрослые, часто не понимаем этого и ругаем детей за неусидчивость.

Как облегчить процесс сидения? Что значит правильная посадка?

При правильной посадке бёдра находятся под прямым углом к позвоночнику и голеням, подошвы касаются пола всей поверхностью. Плохо,

если ноги не достают до пола или сиденье настолько низко, что голени поднимаются выше уровня тазобедренных суставов.

Спина должна быть параллельной спинке стула. Если она наклонена вперед, может развиться сутулость, если излишне опирается на спинку стула, мы будем способствовать формированию круглой спины. Кисти и предплечья должны свободно лежать на столе. При такой посадке лопатки хорошо зафиксированы, и ребёнок может свободно и глубоко дышать. Очень высокий стол вызывает подъём локтей и компенсаторное искривление позвоночника, при низком столе ребёнок сутулится и сгибает туловище вперёд.

Прививайте ребенку интерес к активным движениям и к всевозможным видам активности. Вам пригодятся упражнения для осанки для детей.

Комплексы упражнений для детей и подростков

Комплекс упражнений для осанки нельзя выполнять на полный желудок. Движения следует начинать с 4-7 повторов. Затем количество можно увеличить до 15. Можно использовать до 5 подходов.

Вот простые упражнения для укрепления мышц спины:

1. Ходьба в среднем темпе с удержанием ровной спины;
2. Приседания с вытяжением рук вперед;
3. «Самолет» - Руки разводятся в стороны на уровне плеч. Затем можно полетать, совершать наклоны туловищем.
4. «Мельница» - Быстрые круги делаются одной рукой, а затем другой.
5. «Дровосек» - Замах руками и наклон вперед.
6. «Рыбка» - На животе поднимаются руки и ноги.
7. «Ласточка» - Стоя, отвести ногу назад, руки выпрямить в стороны и задержаться в таком положении на минуту.
8. «Велосипед» - Упражнение делается на спине. Производится имитация езды на велосипеде. Оно помогает не только исправить осанку, но и потренировать мышцы пресса.

9. «Кошка» - Стоя на четвереньках, на выдохе ребенок должен опустить голову вниз и максимально округлить спину, с вдохом вернуться в исходное положение, вытягиваясь макушкой вверх;

10. Ходьба на носках. Подобные упражнения можно усложнить, выполняя ходьбу и одновременно пытаясь удержать на голове книгу.

Необходимо соблюдать и некоторые правила. Тренироваться следует регулярно. Не менее трех раз в неделю. Если мышцы спины начинают чувствовать усталость, нужно прерваться.

Помните и о технике дыхания. Дыхание нельзя задерживать. На выдохе все элементы проделываются с усилием. Движение должно быть плавным и осторожным.

Нельзя делать рывков. Сложность движений должна нарастать постепенно. Занятия следует проводить при хорошем самочувствии. Не рекомендуется заниматься поздно вечером.

Если у ребенка наблюдаются частые головные боли, быстрая утомляемость, хруст в суставах, следует незамедлительно обратиться к врачу. Опытный специалист правильно поставит диагноз и поможет подобрать грамотную фитнес-программу лечебно-оздоровительных мер.

Полезные советы

Сколиоз проще предупредить, чем потом лечить. Чтобы избежать формирования неправильной осанки, необходимо учитывать следующие рекомендации:

1. Позаботьтесь об ортопедическом матрасе и подушке для организации правильного сна ребенка.

2. Приобщайте растущий организм ребенка к активному образу жизни: пусть он больше времени проводит на свежем воздухе, занимается плаванием, спортом и подвижными играми. Особенно для формирования осанки полезны баскетбол и волейбол.

3. Выбор правильной обуви. Она обязательно должна быть с супинатором. Это поможет в формировании правильной походки, предотвратит развитие плоскостопия.

4. Следите за тем, чтобы нагрузка на позвоночник ребенка была равномерной. Не следует приобретать сумки через плечо или портфели, которые нужно носить в руках, так как это акцентирует нагрузку на одной стороне тела. Желательно отдавать предпочтение специальным рюкзакам с ортопедической спинкой и широкими лямками. Также контролируйте вес рюкзака.

5. Особое внимание уделяйте мебели для занятий. Стул должен обязательно иметь ровную спинку. Расстояние между рабочей поверхностью стола и глазами ребенка должно быть не меньше 30 см.

Спасибо, что ознакомились с консультацией!

Будьте здоровы!

Профилактика плоскостопия

Добрый день, уважаемые родители!

Возможно, данная информация будет Вам полезна и поможет сберечь здоровье вашего ребенка.

С первыми шагами у ребёнка начинается процесс формирования стоп. Окончательно стопа формируется у ребёнка к семи-восьми годам.

Плоскостопие считается одним из самых распространённых заболеваний у детей. Но родители часто не воспринимают это заболевание всерьёз, и это неправильная позиция. Дети, страдающие плоскостопием, жалуются на боли в стопах, повышенную утомляемость, боли в голенях.

Нормальная или плоская стопа?

Определить форму стопы можно так: смазать стопы ребенка подсолнечным маслом и поставить его на лист белой бумаги, хорошо впитывающей масло. При этом надо отвлечь внимание малыша. Через 1—1,5 минуты снять его с бумаги и внимательно рассмотреть отпечатки стоп. Если следы имеют форму боба, то это свидетельствует о нормальных стопах: своды стоп приподняты и при движениях выполняют рессорную функцию.

Если же отпечаталась вся стопа, следует заподозрить имеющееся или начинающееся плоскостопие, а если дошкольник при длительной ходьбе жалуется на боль в ногах, то здесь уже нужна консультация и помощь ортопеда.

Стопа с плоскостопием Нормальная стопа

• обувь у ребёнка должна быть сделана из натуральных материалов, внутри с твёрдым супинатором, поднимающим внутренний край стопы;

• подошва детской обуви должна быть гибкой и иметь каблук (5-10мм, искусственно поднимающий свод стопы, защищающий пятку от ушибов);

• обувь должна соответствовать форме и размеру стопы, быть удобной при носке и не должна мешать естественному развитию ноги, сдавливая стопу, нарушая кровообращение и вызывая потертости;

• обувь должна быть максимально легкой, но с хорошим задником;

• помните, длина следа должна быть больше стопы в носочной части, припуск в 10 мм;

• при определении размера обуви ребенка руководствуйтесь длиной стопы, которая определяется расстоянием между наиболее выступающей точкой пятки и концом самого длинного пальца.

Примерный перечень специальных упражнений

И. П. лежа на спине.

1. Подошвенное и тыльное сгибание стоп с удержанием в каждом положении по 4-6 секунд.

2. Круговые движения ногами «велосипед» с акцентом на движения стопами.

3. Одновременное сжимание пальцев рук и ног в кулаки с последующим растопыриванием пальцев.

4. Круговые движения стопами внутрь и наружу медленно с максимальной амплитудой.

И. П. сидя на полу. Руки в упоре сзади, ноги прямые.

1. Поочередный подъем прямых ног с одновременным тыльным сгибанием стоп и удержанием в течение 4-6 секунд.

2. Подъем прямой ноги, тыльное сгибание стопы. Сгибание ноги в коленном суставе одновременно с подошвенным сгибанием стопы. Разгибание в коленном суставе, подошвенное сгибание стопы, принятие и. п.

3. И. п. сидя на полу. Руки в упоре сзади. Ноги согнуты в коленных суставах, тазобедренных суставах, стопы стоят на полу. Разведение и сведение пяток.

4. И. п. как в упражнении 3. Захват мелких предметов перед собой, перекладывание по обе стороны от себя с последующим возвращением на место.

И. П. стоя

1. Ходьба на носках.

2. Ходьба на пятках.

3. Ходьба по гимнастической палке, шведской стенке приставным шагом.

4. Перекаты с пятки на носок и обратно, стоя на коврике.

5. Разведение и сведение пяток, стоя на коврике.

6. Разведение и сведение передних отделов стоп, стоя на коврике.

Наибольший эффект оказывают упражнения, если их выполнять босиком и по возможности несколько раз в день.

Литература:

- «Использование физических упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного возраста. Шабалдин Н.А., Титов Ф.В., Гибадуллин Д.Г., Маликова Л.Г., 2019г.
- Профилактика нарушения осанки у детей, Коломийцева Н.С., Доронин А.М., Жуков В.И., Доронина Н.В., 2017г.
- Интернет ресурсы

Развивающие занятия: Формирование диалогической речи – основа успешного развития и обучения старших дошкольников с общим недоразвитием речи

Вострикова Ю. А., учитель-логопед

Вы когда-нибудь замечали, что Вашему ребёнку тяжело рассказать Вам то, чем он занимался в детском саду, или правильно сформулировать свои мысли? Именно в этой статье я помогу Вам разобраться в причинах подобных затруднений в речевом развитии и подскажу игры, которые помогут преодолеть их.

Принято считать, что в норме речь у ребенка полноценно формируется после трех лет. Ребенок полностью усваивает повседневную лексику, легко общается с окружающими. Речь становится инструментом мысли и основным средством общения. Однако не все дети одинаково хорошо овладевают речью. Если у ребенка есть трудности в развитии речи, то ему тяжело правильно и точно выразить свои мысли, понять речь собеседника, грамотно выстроить рассказ о каком-либо событии. Вследствие чего нарушение диалогической речи отрицательно влияет на способность ребёнка к дальнейшему обучению в школе; возникнут трудности в общении, что негативно скажется на развитии его личности, а также не будет способствовать успешной социализации в обществе.

Первичная и наиболее естественная форма вербального общения, когда человек выражает словами свои мысли, – это диалог. Развитый диалог позволяет ребенку легко контактировать как со взрослыми, так и со сверстниками, способствует воспитанию навыков культурного поведения: внимательно слушать того, кто говорит, не отвлекаться, не перебивать собеседника, оказывает существенное влияние на дальнейшее психическое развитие детей.

Дошкольник с развитой диалогической речью чувствует себя более раскованно и уверенно в любой обстановке благодаря тому, что может понятными для окружающих людей средствами выразить мысли и чувства, показать свою творческую индивидуальность.

С самого раннего возраста ребёнка в диалог вовлекает взрослый. Далее опыт речевого общения со взрослыми ребёнок переносит в свои взаимоотношения

со сверстниками. У дошкольников ярко выражена потребность в самовыражении, потребность во внимании сверстника, желание донести до партнера цели и содержание своих действий и мыслей. Но дети с общим недоразвитием речи (далее ОНР) испытывают большие трудности в общении.

У детей с ОНР на фоне системных речевых нарушений задерживается развитие психических процессов и не формируются коммуникативные навыки. Детям тяжело общаться, получать знания, вследствие чего ребенку сложнее усвоить навыки общения и труднее происходит обучение в школе.

Тем самым, мы можем сказать, что развитие диалогической речи – одна из главных задач речевого развития дошкольников. Её успешное решение зависит от многих условий (речевой среды, социального окружения, особенностей личности, познавательной активности ребенка), которые необходимо учитывать в процессе целенаправленного речевого воспитания.

Для разговоров с детьми педагоги используют все моменты жизни детского сада. Большое значение для полноценного речевого развития детей имеет работа вне основной образовательной деятельности: на прогулках, в утренние и вечерние часы не только в группе, но и дома. В семье, в общении с родными предоставляются большие возможности для закрепления речевых навыков. Взрослым, и в первую очередь родителям, необходимо приложить немало усилий, чтобы речь ребенка развивалась правильно и своевременно. Мама, папа и другие члены семьи являются первыми собеседниками и учителями малыша на пути его речевого развития.

Главное условие развития у дошкольника диалогической речи – создание речевой мотивации детей, их заинтересованности. Мотивация к общению означает, что у дошкольника с ОНР есть мысли и чувства, которые могут быть выражены и которыми он хочет поделиться.

Рассмотрим несколько методов обучения детей диалогической речи: беседа, чтение литературных произведений и сюжетно-ролевые игры.

Основным методом является – беседа, где обучение протекает в двух формах: в свободном речевом общении (средством служит неподготовленная

беседа во время режимных моментов: на прогулке, во время игры) и на специальных занятиях (прием подготовленной беседы и прием театрализации (имитации и пересказа)).

Многие родители жалуются на недостаток времени для занятий с детьми. Однако для организации беседы с ребёнком часто и не требуется специально запланированного времени. Для повседневных занятий родителям можно включать ребёнка в круг домашних дел (уборка комнаты, мытьё посуды и т. д.).

В процессе совместной деятельности с ребёнком необходимо постоянно задавать вопросы:

1. Что ты делаешь? (стираю)

2. Что ты сделал? (постирал)

3. А теперь, (предлагает мама), угадай, что я сделаю? (Мама отжимает бельё, вешает, сушит, гладит).

4. Вспомни, когда ты приходишь с улицы у тебя грязные… (что?) – руки и т. д.

5. Ты берёшь мыло и что делаешь? Покажи, как ты это делаешь? и т. д. (вопросы задавайте по-разному, точные ответы на них требуют особого внимания, собранности детей).

Собираясь на прогулку с ребенком, предложите ему выполнить разные задания: повесить халат на спинку стула, снять пальто (развязать, завязать, сложить, стряхнуть, почистить). Следите за точным исполнением ваших поручений. Если ребенок понимает и правильно выполняет ваши задания, спросите его: «Что ты делаешь? Что ты уже сделал?» и т.д. Если вы собираетесь поехать в магазин за покупками или гулять в дождливый осенний день, попросите ребенка напомнить Вам, какая одежда (обувь) ему нужна и для чего. Эти и подобные вопросы будут не только способствовать развитию диалогической речи, но и развивать внимание, сообразительность.

Следующий метод – совместное чтение литературных произведений. Чтение помогает детям находить образцы общения. Использование диалогов с вопросами и ответов позволяют детям освоить форму различных высказываний и

правил очередности, учат применять разные виды интонации, помогают в развитии логики беседы.

Так же самым эффективным методом является игровая деятельность. Как известно, детство – «возраст игры». Поэтому, чтобы закрепить умение правильно говорить дома, полезно создавать игровые ситуации.

В играх-диалогах могут действовать и говорить разные животные, маски которых можно делать вместе с детьми. Маски знакомят ребенка с персонажем, требуют от него подражания голосам и повадкам животных, учат передавать словами и интонациями различные оттенки чувств: радость, удивление, обиду.

Для развития диалогического языка можно предлагать небольшие по объему стихи, рассказы, сказки. Например, «Карманы Белки»:

- Белка, где твой склад грибов?
- По карманам у дубов!
- Где домишко твой?
- В сосне.
- А постель?
- Постель на мне.

После того, как взрослый первый раз прочитает текст, уточняется смысл диалога по вопросам, отношения между действующими лицами, то есть понимание отдельных слов и всего текста. Желательно выбрать изображение или серию изображений для каждого текста или схематично нарисовать изображения ключевых моментов. Выбор серии картин и схем создает план рассказа, по которой дети могут воссоздать весь текст.

Формирование развернутого диалога возможно при организации сюжетно-ролевых игр «Магазин», «Больница» и т. д. Например, игра «Магазин»:

Продавец: Что вы хотите купить?

Покупатель: Мне нужны огурцы.

Продавец: У нас есть только большие огурцы.

Покупатель: А маленьких огурчиков у вас нет?

Продавец: Я выберу вам огурцы поменьше.

Покупатель: Большое спасибо. Мне нужно 2 кг огурцов.

Аналогичным образом могут быть разобраны другие овощи или предметы. Взаимодействие участников диалога отражает умение не только отвечать на вопросы, но и задавать их.

Усложнение сюжетных картин элементами пейзажа или обстановки дает возможность включать поисковые вопросы: «Где? Куда? Откуда? Как? Что? Сколько?». Например, к сюжетной картинке «Дедушка спит на диване» после вопросов ребёнку «Кто спит на диване? Что делает дедушка?» следует предложить ему спросить о местонахождении дедушки: «Где спит дедушка?»

Эффективная форма работы по обучению детей умению задавать вопросы – работа с закрытым изображением. Детям предлагают закрытое изображение или скрытый объект. Беседа ведется для выяснения содержания изображения или типа скрытого объекта (форма, цвет, размер, классификация и т.д.). Например, игра «Что в мешке». Предмет необходимо спрятать в мешок или за ширмой, затем ребёнку предлагается отгадать, что там спрятано при помощи наводящих вопросов «Какой формы, цвета? Большой или маленький предмет» и так далее.

На ранних этапах обучения взрослый задает вопросы, потом ребенок задает вопросы сначала на выборочной основе, затем самостоятельно. Здесь можно использовать очень эффективную методику обучения диалогическому языку «Маленького учителя». Мама или папа предлагают своим детям поменяться с ними ролями: один из детей становится «учителем», а родитель – «учеником». Такое предложение всегда радует самих детей и оживляет игру. Конечно, взрослый сначала спрашивает «маленькую учительницу», что делать и что говорить, и действует как подсказка. Но постепенно дети осваивают этот вид работы, и подсказки не требуются, например:

1. Спросите у меня, какая игрушка спрятана?
2. Какая у вас игрушка?
3. Это огурец (помидор, репка)?
4. Это чашка (блюдце, тарелка)?
5. Спросите у меня, яблоко большое или маленькое?

Еще одним приемом, рекомендованным для повышения мотивации к ведению диалога, может быть «телефонный разговор». Для этого можно использовать специальные детские телефоны.

Разнообразить работу по обучению умению задавать вопросы, приглашая ребенка на интервью, как настоящий журналист. Изначально список вопросов и ответов готовится заранее вместе с ребенком, потому что для получения необходимого ответа ребенку необходимо правильно задать вопрос. Интервью можно проводить на самые разные темы: кто-то будет врачом или строителем, а другому нужно будет подготовить о нем статью.

Осваивая подобным образом роли участников диалога, дети становятся более независимыми и активными в общении с другими, и все меньше нуждаются в помощи взрослых. В свою очередь, родители должны помнить, что обязательным условием развития диалогической речи является речевая среда в семье ребенка, гарантирующая постоянное практическое использование средств речевого общения. Дети будут очень успешны в развитии диалогической речи в условиях социального благополучия, которое подразумевает, что взрослые вокруг них относятся к ним с любовью и уважением, а также когда взрослые считаются с ребенком, чутко прислушиваясь к его словам (мнение, интересы, потребности и т.д.).

Литература

1. Калягин В.А. Логопсихология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2006. – 320 с.

2. Сазонова С.Н. Развитие речи дошкольников с общим недоразвитием речи: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 144 с.

3. Сохин Ф.А. Развитие речи детей дошкольного возраста. – М.: «Просвещение», 1979. – 224 с.

4. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. Обучение и воспитание детей с общим недоразвитием речи. – М.: «Просвещение», 1989. – 507 с.

Начни с себя

Градобоева Л.В., инструктор по физической культуре

«Молодые деревца легче заставить расти так или иначе, чем взрослое дерево», так и детей гораздо легче и скорее можно направлять опытной рукой родителей, педагогов ко всему «доброму», чем со временем обучать их, пользуясь только «научными средствами».
Я.А. Каменский

С возрастом, глядя на своих детей, мы видим и понимаем, что сделали НЕ ТАК. На что-то не обратили внимание, а надо было обратить, научить, показать на своём примере. Ведь дети, как обезьянки готовы подражать взрослым во всём. Вот и надо этим пользоваться! И без лишних наставлений, нравоучений, наказаний и принуждения приучать их к порядку во всём. Учить на своём примере правдивости, опрятности, уважению друг к другу. Своевременные наставления помогут детям разобраться в правильности своих поступков.

Не забывайте хвалить детей, так как похвалой тоже многого можно добиться.

Некоторые родители не обращают внимание на то, как плохо ведёт себя ребёнок, думая, что он ещё мал и не всё понимает. Вы ошибаетесь! Ребёнок всё понимает и чувствует. Мудрость поучает: «наказывай своего сына, и он успокоит тебя и даст наслаждение душе твоей». Многие родители «не повинуются этому совету». Поверьте: мы будем пожинать то, что посеяли. «Ты посеял в их сердцах своеволие и хочешь собрать плоды дисциплины? Это было бы похоже на чудо: дикое дерево не может приносить плоды привитого». Какие правильные и понятные слова великого педагога Яна Каменского. И это всё подтверждается жизнью. Не правда ли?

- не злитесь, не сердитесь на маленького любимого человечка;
- постарайтесь найти причины «плохого» поведения;
- подумайте о том, что делать с этой причиной;
- и терпеливо исправляйте ситуацию.

На многие наши слова (сказанные в сердцах) дети реагируют острее, чем мы, а всё потому, что понимают их буквально. Иные слова вызывают у ребёнка вовсе не те чувства, каких хотели добиться мы. Иногда родители говорят что-то в шутку, а у ребёнка возникают серьёзные проблемы.

Фразы, которые опасно говорить детям

Что мы говорим	**Что** слышит ребёнок	**Возможные последствия сказанного**
Ты плохой мальчик/ девочка.	Я плохой/плохая, я никому не нужен/ не нужна.	Страх, ребёнок поверит и начнёт оценивать себя так же.
Ты вредный (грязный, глупый...).	Я всегда вредный (я грязнуля, я глупая...), я никому не нужен такой.	Внушают, что он такой. Заниженная самооценка. Искренне поверит, что он глуп, и станет таким.
Вот придёт милиционер, он тебя... ...собачка укусит.	Что придёт на самом деле и такое (!) устроит...	Запугивание, которое формирует фобию.
Ну и оставайся один, я пошла...	Мне всё равно, что с тобой дальше будет.	Страх, ощущение, что его лишают поддержки, брошенность.
Не трогай, сломаешь (разобьёшь, порвёшь...).	Я неуклюжий, я неловкий, я неумеха... я плохой. Меня не любят.	Программирование на неудачу.
Ты бестолковый, как твой отец.	Мы оба плохие, но я хуже.	Ребёнок переживает за себя и за родителя.
Воспитательница эта просто... (далее следует негативный комментарий).	Её можно не слушаться. Она делает неправильно.	У ребёнка возникнут проблемы с воспитательницей и с другими взрослыми.
Что ты пристал со своими играми.	Мне с тобой неинтересно.	Родители не интересуются им. Почему он должен слушаться людей, которым на него наплевать.
Ваня щёлкает задачки как орешки, а ты...	Он умный, я дурак.	Нездоровое соперничество, зависть.
Как тебе не стыдно...	Ты меня не любишь, и я тебя любить не буду.	Появляется чувство вины, комплекс вечно виноватого.
И это что, твои друзья?! Как можно с ними...	Я не уважаю твой выбор.	Со временем отчуждается и заводит свои секреты.
Разве можно любить такую музыку, группу?	У тебя дурной вкус.	Ребёнок перестаёт делиться, теряет доверие.
Дай, я сама, у тебя не так получится.	Я ничего не умею делать хорошо.	Возникает неверие в свои силы.
Как ты мог опять так поступить?!	Тебя не за что любить.	Ребёнок теряет веру в то, что достоин любви.

Дорогие родители! Общайтесь со своими детьми, РАЗГОВАРИВАЙТЕ!!!

Теперь уже стало бесспорной истиной, что общение так же необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных контактов со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Придерживайтесь золотых правил здорового образа жизни:

1. Новый день начинайте с улыбки и с утренней разминки;
2. Соблюдайте режим дня;
3. Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора;
4. Любите своего ребенка - он ваш, уважайте членов своей семьи, они - попутчики на вашем пути;
5. Обнимать ребенка следует не менее 4 раз, а лучше - 8 раз;
6. Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки;
7. Личный пример по здоровому образу жизни - лучше хорошей морали;
8. Используйте естественные факторы закаливания - солнце, воздух и воду;
9. Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусные яства;
10. Лучший вид отдыха - прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка - совместная игра с родителями.

Источники:

- Я.А. Каменский «Материнская школа или о заботливом воспитании юношества в первые шесть лет» *(с сокращениями)*.
- Заряна и Нина Некрасовы « Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти».

Просыпалочки

Торбенко О.М., воспитатель логопедической группы

Оздоровительная гимнастика, которую проводят воспитатели после дневного сна, помогает плавно перейти от сна к бодрствованию, а также заряжает ребят хорошим настроением.

Вы, конечно, видели, как просыпается кошка? Что она делает? Правильно: сначала она потягивается, переворачивается с боку на бок, какое-то время может еще полежать, помурлыкать, может быть о чём-то подумать. Снова потягивается, выгибает спинку, а потом уже встает на лапы, продолжая потягиваться. И дети, прежде чем встать любят потянуться. Таким образом, они, неосознанно, будят свой организм. Так устроена природа. А Вы как просыпаетесь, уважаемые родители?

Вот и утро наступило!
С новым днём, тебя, малыш!
Кашку я тебе сварила.
Слышу, ты уже не спишь.
Повертелся с боку на бок,
Потянулся хорошо.
Ждёт тебя любимый завтрак,
Чтобы вырос ты большой.
Как спалось тебе, малышка?
Что ты видела во сне?
Вылезай ка из кроватки,
И иди скорей ко мне.
Обниму тебя я крепко.
Очень сильно ведь люблю.
Поцелую в щёчку нежно,
Кроху милую мою.

Встаньте пораньше, приведите себя и своё настроение в порядок. Подготовьтесь к встрече со своим малышом. Погладьте, поцелуйте, скажите ему ласковые слова и обнимите покрепче. Ведь он самый любимый и родной для Вас. Это зарядит его хорошим настроением на весь день. Он будет ждать вечера, чтобы поделиться с Вами новыми впечатлениями или идеями, может быть пожалуется или посоветуется с Вами о чём-то очень важном для него.

Я хочу познакомить Вас с Просыпалочкой, которая нравятся нашим ребятам. Она актуальна не только после дневного сна, но и утром.

Удачи Вам, дорогие взрослые. Пусть у Вас всё получится.

Когда начинаешь заниматься с ребёнком, то нужные слова и движения приходят сами, да и дети подскажут вам.

Физкультминутка «Здоровье Вам не шутка!»

Мы поспали и проснулись,

После сна все потянулись.

Повернулись на животик
Помурлыкали, как котик

Повернулись мы на спинку
И представили картинку:
Как - будто на велосипеде
Быстро, быстро с горки едем.

Основы рационального питания

Семенченко М.М., воспитатель

В период адаптационного периода многие дети испытывают стресс, что приводит к подрыву их жизнедеятельности. В этот период детям необходимо полноценное сбалансированное питание. Предлагаю вам, уважаемые родители, консультацию: «Основы рационального питания ребёнка»

. . . Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением. И.П. Павлов

Организм дошкольника находится в тесной взаимосвязи с внешней средой. Одним из важнейших факторов внешней среды является пища, которая переходит во внутреннюю среду организма и участвует во всех жизненных процессах.

Пища оказывает влияние на состояние центральной и периферической нервной системы, а через неё и на весь организм, в особенности на жизнедеятельность детей дошкольного возраста.

Для правильной организации питания детей, необходимо знать значение отдельных пищевых веществ и отчетливо представлять себе потребность в них в зависимости от возраста ребёнка, климата и социально-бытовых условий.

Белки составляют основу жизни, так как каждая живая клетка, каждая ткань организма состоит главным образом из белка. Поэтому непрерывное поступление белка в организм ребёнка, совершенно необходимо для роста и восстановления тканей, а так же для образования новых клеток.

К белкам, обладающим высокой пищевой ценностью, относятся белки: мяса, рыбы, молока, яиц, а так же овощей (капусты, картофеля).

Что касается белков круп, то более ценны по аминокислотному составу, следует отнести белки овсяной крупы, риса, гречневой крупы; пшено, манная, перловая крупа содержат белки, отличающие значительно меньшей питательностью. Эти крупы могут быть обогащены аминокислотами за счет других пищевых продуктов, богатых ими.

Жиры и углеводы являются главным источником энергии и определяют, в основном, калорийность пищи. Углеводы и жиры выполняют защитные функции

в отношении белка, так как при достаточном содержании, их в организме, белок разрушается меньше.
В питание детей необходимо включать животные и растительные жиры. Углеводами богаты продукты растительного происхождения: крупы, овощи, фрукты.

Кроме белков, жиров и углеводов, к пищевым веществам относятся так же витамины и минеральные соли. Потребность организма ребёнка в минеральных веществах (соли) очень мала.

Витамины делятся на группы по их растворимости: витамин С и витамины группы В относятся к растворимым в воде. Витамины А, D, Е растворяются в жирах и называются липовитаминами. Витамин D чрезвычайно важен для детей дошкольного возраста.

Вода – одна из основных составных частей организма; в растворах и жидкой среде происходят все сложнейшие жизненные процессы организма. Важнейшей задачей рационального питания является правильное сочетание всех пищевых веществ в суточном рационе человека, при том они должны быть введены в количествах, полностью покрывающих все траты организма как в количественном, так и в качественном отношении.

В организме человека, после принятия пищи, непрерывно происходят процессы окисления различных пищевых веществ, сопровождающиеся образованием и выделением тепла. Это тепло необходимо для всех жизненных процессов, оно расходуется на нагревание выдыхаемого воздуха, на поддержание температуры тела; тепловая энергия обеспечивает также деятельность мышечной системы.

Большое значение для лучшего усвоения пищи имеет правильное распределение её на отдельные приёмы. Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта необходимо твердо установить часы приема пищи ребёнком.

Хорошо приготовленная и красиво поданная пища вызывает у детей аппетит, усиливает выделение пищеварительных соков, что в свою очередь способствует лучшему к её перевариванию и усвоению.

Однообразная пища быстро приедается детям, а это снижает аппетит и усвояемость всех пищевых веществ, особенно белков и жиров. Следовательно, надо заботиться о разнообразии детского меню, о правильной кулинарной обработке пищи, а так же об обстановке, в которой принимают пищу дети.

Не пренебрегайте правилами гигиены!

Источники:
- https://xn--l1aks.64.xn--b1aew.xn--p1ai/document/6654390
- Лапкин М.М. Основы рационального питания: учебное пособие, Москва; ГЭОТАР-Медиа, 2019.-304с.

Дневной сон играет важную роль в развитии ребенка!

Семенченко М.М., воспитатель

Не каждого ребенка родители приучают спать днем, а это ошибка. Потому что именно от этого зависит, как будет развиваться и учится их ребенок. Дневной сон улучшает память, внимание.

Исследователи во главе с психологом Спенсер проанализировали до 50 детей, которые ходят в детский сад. И оказалось, что дети без «тихого часа» были рассеянными, несобранными, чаще ошибались в тестовых заданиях, чем те, кто привык к регулярному сну в дневное время.

То есть упущение дневного сна – это недостаточное возобновление памяти, потому что именно днем ребенок получает ту необходимую часть. Ночью память не обновляется.

Ученые пришли к выводу, что именно от дневного сна зависит и качество обучения.

Для исследования влияния сна на память детей, учеными были прослежены изменения био физиологии, которые происходят в головном мозге. Для этого были приглашены 14 детей, дошкольного возраста, которые спали днем. И, оказалось, что связь между глубоким дневным сном и активностью в некоторых частях мозга, которые ответственны за обработку новой информации, действительно существует.

Психологи подчеркнули, что с помощью их исследования анализа дневного сна и влияние его на обучение детей дошкольного возраста, можно поднять уровень и потенциал некоторых детей.

С помощью дневного сна можно достичь академических целей в раннем развитии ребенка. Потому так важно приучать детей спать с раннего возраста днем, не нарушая режим детского сада.

Ваш ребенок будет себя чувствовать хорошо физически и психологически, если вы, уважаемые родители, будите относиться к дневному сну ребёнка ответственно!

Источники:

https://ddu34.minskedu.gov.by/

http://brizgalowa.romashka-zavodskaya.caduk.ru/

Правила этикета за столом

Семенченко М.М., воспитатель

Правила этикета за столом необходимо прививать в самом раннем дошкольном возрасте. Многие родители думают, что ребёнок ещё мал для этого, и глубоко ошибаются на этот счёт! Начиная с трёхлетнего возраста, дети с удовольствием постигают навыки этикета, приобретая необходимые умения на всю жизнь!

Предлагаю вам, уважаемые родители, консультацию: «Правила этикета за столом»

Детей надо научить, как вести себя за столом и правильно пользоваться приборами: ложкой, вилкой, ножом. Дети должны знать, что за столом надо сидеть прямо, не шалить, не облокачиваться на стол: это мешает их соседям и им самим.

Нельзя качаться на стуле, играть скатертью и её бахромой: можно упасть со стула, потянув за собой скатерть со всеми приборами, а то и опрокинуть на себя, или других, тарелки с горячим блюдом.

За столом запрещается закидывать ногу за ногу, меняя их положение под столом, дети рискуют опрокинуть весь стол. Ноги вытянутые вперёд, могут задеть детей, сидящих на противоположной стороне стола. Ноги нужно согнуть в коленях под прямым углом и поставить ступни ног параллельно, спина остаётся прямой. Это самая удобная и приличная поза за обеденным столом.

Салфетку расстилают на коленях. Салфетка, заправленная за воротник уже неуместна.

Есть надо не торопясь, ложку направлять в рот боковой частью, слегка наклонив к себе, придерживая её большим и указательным пальцем. При этом средний палец используется в качестве поддержки. В детском саду этом

приём мы называем – держи ложку снизу тремя пальцами, А вилку держим сверху пальчик вперёд.

Помните, что наклонять тарелку, чтобы доесть остатки супа, считается дурным тоном. Только остаток в чашке можно беспрепятственно допить, положив ложку на блюдце.

Не разрешается брать нож в рот: можно порезать язык и губы. На этом разумном решении основано правило не есть с ножа и извлекать остатки пищи, застрявшие в зубах чем- либо острым, кроме зубочистки (и то не за столом !).

Надо учить детей после еды прополоскать рот тёплой водой.

Котлеты, тефтели, рыбу (кроме маринованной и копчёной), вареники, пудинг, блины, варёные овощи и другие подобные блюда не режут ножом!

Разрезая кушанье, вилку держат в левой руке наклонно к тарелке – иначе вилка может соскользнуть по гладкой поверхности и разбросать содержимое по столу.

Недоумённые взгляды вызывает человек, который на своей тарелке измельчает пищу ножом, потом откладывает его в сторону, перекладывает вилку из левой руки в правую, и начинает есть.

Нарезать куски надо постепенно, по мере того как эти куски съедаются. Мелко нарезанные куски быстро стынут, и доедать второе холодным не вкусно, а это может плохо сказаться на пищеварении.

Дети должны чётко знать, что своей вилкой, ложкой, ножом нельзя брать кушанье из общих тарелок, мисок, подносов, ваз и т.д. Для общих блюд подают свои специальные вилки, ложки - нередко они и отличаются формой. Необходимость строгого соблюдения этого правила диктуется элементарными и понятными для всех требованиями гигиены.

Хлеб, булочки не следует брать вилкой, их просто надо взять рукой, так будет удобнее и культурнее (на Руси колоть хлеб грешно).

Надо научить детей тщательно разжевывать пищу, есть не торопясь, не брызгая, чтобы у детей не создалось привычки есть некрасиво и шумно: это неприятно и неудобно для них самих и для окружающих.

После еды дети должны положить вилку и нож не на скатерть, а на свою тарелку.

Встав из-за стола, обязательно приучите ребёнка сказать спасибо.

Источники:
- https://goodetiket.ru/etiket-dlya-detej/etiket

Как мотивировать ребенка на учебу, помощь и занятия без родительских криков и слез ребенка?

Донцова И.В., учитель-логопед

Давайте разберёмся. Почему ребёнок не слышит Вас? Почему ничего не хочет делать?

Уважаемые родители. А Вы знаете, что **первый этап** любого дела (будь это ребёнок или взрослый) – это мотивация к нему (делу). А для чего это мне?

Далее: Как я буду это делать?

И: Я сделаю это сам.

У всех возникает естественный вопрос: Как создать мотив?

Да, в общем-то, просто. Надо сделать так, чтобы дети ЗАХОТЕЛИ что-либо делать! Не присоединиться к игре (которую предлагают взрослые), не подчиниться правилам (которые устанавливают взрослые). Так как этот путь ведёт к сопротивлению и ребёнок, чтобы выразить своё «Я»: кричит, истерит и капризничает.

Предлагаю Вам "ПРАВИЛО ТРЕХ "В"

(как мотивировать ребенка на занятия?!)

Техника "3 В"- это ВНИМАНИЕ, ВРЕМЯ, ВЫЗОВ.

ВНИМАНИЕ

Первое, что необходимо сделать - это овладеть вниманием ребенка. Разобраться, чем оно занято сейчас и либо аккуратно "завершить" этот процесс, либо объединить с нужным занятием.

Например, учиться произносить звук [Р], продолжая играть в машинки. ВЫ не против, чтобы ребенок играл в машинки, а наоборот сами включаетесь в игру малыша, крутите руль, издаете рычание двигателя машины и исподволь решаете свои образовательные задачи.

Так занятие превращается из скучного сидения за учебниками в интересную игру. Поверьте, это работает!

ВРЕМЯ

Важно создать определенный порядок дня: регулярность приема пищи, чистки зубов, похода в сад и отхода ко сну. Простые навыки ребенка должны быть регулярными, иметь четкое расписание. Когда оно сформировано, можно внедрять нужные занятия и выделять на них определенное время, учитывая завершение предыдущего занятия и введение нового.

Так за 10-30 дней у вас получится ввести новую привычку без слез и истерик.

ВЫЗОВ

Именно этот пункт отвечает за ИНТЕРЕС и МОТИВАЦИЮ!

Родитель должен чаще просить ребенка помочь ему в чем то, без детской помощи взрослый не справится. Так и появляется ВЫЗОВ - ребенок верит в свои силы и стремится всеми силами помочь взрослому.

Также каждый родитель должен, прежде чем требовать и воспитывать ребенка, разобраться с личными проблемами и противоречиями.

Это означает, что в семье всегда должны быть едины требования, мама и папа следуют одним правилам и взглядам в воспитании подрастающей личности. Только так вы сможете избежать критических и негативных моментов в процессе развития своих детей.

Источники:

- Ю.В. Илюхина «Секреты интересного занятия», методическое пособие для педагога детского сада; Экоинвест, Краснодар 2018 год
- Рената Кирилина «Техника эффективного обучения от А до Я»
- Шамиль Ахмадуллин «Мотивация детей. Как мотивировать ребёнка учиться?»

Чем ребенку полезно рисование

Столбушкина С.А., педагог дополнительного образования

Давайте разберемся, что такое ИЗО – это изобразительное искусство – искусство запечатления образов. А образ на плоскости – это рисунок.

Чем полезно рисование, так это возможностью самовыражаться. Пока ребенок маленький, он пытается выразить себя, свои способности подручными средствами. Одно из таких доступных средств – это рисование.

Маленькие дети рисуют какие-то каракули, и лишь к школьному возрасту, а некоторые на несколько лет раньше, начинают рисовать более конкретно и уверенно. И чем старше становиться ребенок, тем более продуманным становиться его рисунки. А еще сами материалы становятся более разносторонними – уже не только цветные карандаши, но и краски, мелки, пастель и много другое.

Почему ребенку важно рисовать в любом возрасте? Рисование - это развитие мелкой моторики, а значит стимуляция развития головного мозга.

Ребенок через рисунок может выразить свои чувства, страхи, эмоции. Во время рисование ребенок полностью погружен в процесс. Благодаря этому развивается мышление, усидчивость и самодисциплина.

Рисование развивает эстетический вкус ребенка. Приобщаться к прекрасному некогда не поздно, но лучше это делать в раннем возрасте, когда ребенок так хорошо впитывает информацию.

Развивается воображение, а это залог успеха во многих начинаниях. Так почему бы не начать именно с рисования.

Дети любят получать похвалу, и рисование один из методов стимулировать ребенка на поставленные перед ним цели, что способствует его самооценке.

Стоит ли вмешиваться в творческий процесс рисования? На этот счет много разных мнений. Я придерживаюсь того, что ребенок является «творцом» своего рисунка и даже если у него что-то не получается - не надо вмешиваться в его работу. Лучше подскажите, направьте и поддержите его.

Как заинтересовать ребенка в рисовании?

Конечно, через игровую форму и на своем примере. Рисуйте вместе с ребенком. Но, не все взрослые умеют рисовать. Что же делать в этой ситуации? К нам на помощь приходит **нетрадиционная техника рисования.** Она позволяет «юным художникам» творить шедевры. Разберемся в этом понятии.

Нетрадиционная техника рисования – это искусство изображать, не основываясь на традиции. Вот почему детей восхищает и удивляет такая техника рисования. Творить можно любыми способами и материалами.

К нетрадиционным техникам рисования относятся:

- пальчиковая живопись – техника нанесение краски на поверхность пальцами;
- рисование ладошкой – как и пальчиковая живопись, но краска наносится ладонью;
- монотипия – это отпечаток краски на поверхности, который отпечатывается на другую поверхность;
- кляксография – это дорисовывание, нанесенной на поверхность, произвольной кляксы до узнаваемого художественного образа;
- граттаж – это выцарапанный рисунок резцом на бумаге, залитой тушью, под которой фон, нанесенный с помощью цветных восковых мелков;
- рисование с помощью трафаретов – нанесение отпечатков на поверхность с помощью трафаретов изготовленных из различных материалов.
- точкография – техника рисования точками, которые можно наносить с помощью пальцев, кистью (тычковой техникой) или ватными палочками.

Нетрадиционных техник рисования очень много, на любой вкус, здесь лишь малая часть того, как и чем можно рисовать.

Рисование – это новый, удивительный и увлекательный мир, который ребенок может открыть для себя. Дети учатся анализировать не только внешний мир, но и внутренний, свои страхи, желания и свои проблемы с помощь художественной выразительности. Рисование имеет большое значение в жизни каждого ребенка.

«Любящие и небезразличные взрослые, играйте вместе с детьми!»

Зайцева Е.Г., -учитель-логопед

«Мама, давай сегодня вместе поиграем!». Согласитесь, вы слышите эту фразу очень часто. После нее, невольно отмахиваясь, ссылаетесь на занятость домашними делами или работой. Ребенок обижается, а вы, давая ему в руки свой мобильный или планшет, продолжаете заниматься своими делами.

Один из главных мифов, витающий между современными мамочками, это миф о том, что для игры с детьми обязательно небходимо специальное оборудование и подготовка, дорогие, яркие игрушки, из дорогих магазинов, и новинки игр, мелькающие на экранах телевизоров.

«Это займет очень много времени» – миф номер два.

На самом деле, существует немало игр, не требующих от вас специальных временных и денежных затрат (вы можете играть, даже готовя обед).

Сегодня мы с вами рассмотрим интересные игры, которые направлены на речевое развитие ребенка.

Напомним, что развитие речи – это не только формирование правильного звукопроизношения, но и фонематического слуха (умения различать речевые звуки), грамматического строя речи (у детей часто наблюдаются такие ошибки: «красивая» лицо, много «дерев»).

Это и постоянное обогащение словарного запаса (например, дети редко используют в своей речи прилагательные); развитие связной речи (часто дети не могут рассказать родителям о проведенном в детском саду дне, походе в театр и др.).

Предлагаем вам игры, которые помогут формированию у вашего ребенка умения грамотно, последовательно и связно выражать свои мысли, используя максимально точные для определенной ситуации слова.

Желаем вам удачи! Любовь, терпение и немного времени – вот залог нашего успеха.

Игры на кухне

«Кто больше назовет слов». Устройте с ребенком своеобразное соревнование: кто больше назовет слов, вынутых, например, из супа (морковь, картофель, лук …), из кухонного шкафа (тарелка, кастрюля, сковорода…). Придумайте небольшой подарочек, заслужить который ваш ребёнок точно захочет. Но не перестарайтесь! Помните, что ваша цель в игре – не победить, а научить.

«Угощение»

Вспомните любимые сладкие лакомства и угостите друг друга. Ребенок называет «вкусное» слово и «кладет» его вам на ладошку, затем вы ему (тортик, пирожное, конфета…). Можно поиграть в любые кислые, соленые, горькие слова.

«Вкусный сок»

Приготовим из яблок сок. Как он будет называться? (яблочный). Из груш, из слив, моркови, лимона, апельсина? И наоборот: апельсиновый сок из чего?

«Один - много»

Взрослый называет один предмет – а ребенок много. Например: чашка – чашки, кастрюля – кастрюли, стол - столы; стул – стулья. Потом можно поменяться, ребёнок даёт вам задание, а вы отвечаете.

«Кто больше назовет предметов»

Игра-соревнование – кто больше назовёт, предметов, относящихся к одной группе. Например, «Посуда: кастрюля, сковорода, тарелка и т.д.». Можно называть овощи, фрукты, кухонную мебель, все, что можно назвать одним обобщающим словом.

Игры в ванной

«Напоим животных»

Взрослый расставляет в ванне пустые баночки разного размера, надевает шланг на кран и включает воду. Ребенок наполняет их водой из шланга. Для того чтобы ему было интересно, можно сказать, что в ванной находятся не просто баночки, а поилки для разных животных и птиц, у маленьких зверюшек (мышки, хомячка, зайчика) — маленькие, а у больших (слона, медведя, носорога) — большие.

«На рыбалке в стране «Букварии»

Необходимые атрибуты – магнитные буквы, удочка с магнитом, но можно просто использовать руки. Участники по очереди вылавливают букву из воды, называют звук, который она обозначает. Если звук оказался гласным – пропевают его: «А-А-А...», придумывают слово, которое начинается на этот звук. Если звук согласный – произносят чистоговорку с ним. Например, ла-ла-ла – колокола, или посложнее - ла-ла-ла – острая игла, или ла-ла-ла – Маша воду разлила. Эти чистоговорки можно придумывать самим, развивая у ребенка чувство рифмы.

Игры для детей в дороге

«Кто самый внимательный?»

«Будем называть предметы, мимо которых мы проходим; а еще обязательно укажем – какие они. Вот забор – он синий. А вот собака – она большая». Можете называть слова по очереди, только обязательно проговаривайте четко слова-описания встречающихся по дороге предметов, животных и людей. Пусть ваш малыш учится использовать в речи прилагательные, расширяя словарный запас и обогащая его новыми словами.

«Красный, синий и зелёный»

Попросите ребенка называть предметы определенного цвета. Например, только красные предметы, которые вас окружают. Когда ребенок будет называть и показывать вам их, переходите к изучению других цветов. Так же можно отработать восприятие размера.

«Путаница»

« Жили-были слова. Они веселились, играли, танцевали и не заметили, что в них что-то перепуталось. Помоги словам вернуть свой прежний вид: кашок (кошка), даво (вода), ватра (трава)». Эта игра доступна для старших дошкольников и младших школьников, которые уже научились читать и писать. Слова лучше написать на листочке и дать возможность ребенку самостоятельно «исправить» перепутанное слово. При необходимости можно оказать помощь в выполнении этого довольно сложного задания.

Игры в свободную минутку

«Чудесный мешочек»

Для игры необходимы: полотняный мешочек и небольшие игрушки. В начале игры ребенок правильно называет каждый предмет. Затем все игрушки складываются в мешочек и перемешиваются. Ребенку предлагается на ощупь угадать игрушку, назвать ее (кошка), составить с этим словом словосочетание (кошка (какая?) мягкая, пушистая...) или предложение (Пушистая кошка спит на окошке).

«Весёлая лягушка»

Выделение звука из ряда других звуков. Например, звук [А].

Будешь прыгать как лягушка, если звук услышишь [А],

На другие звуки опускаешь низко руки.

Взрослый называет звуки (а, у, а, и, э…), а ребенок подпрыгивает, когда услышит заданный звук.

Точно так же игра проводится и на другие гласные звуки. Позже можно проводить игру на согласные звуки.

«Назови три предмета»

«Я назову одно слово, например, мебель, а ты назовёшь три слова, которые можно назвать одним словом «мебель» (стол, стул, кровать). В этой игре ребенок учится относить три видовых понятия к одному родовому. В другом варианте игры дети, наоборот, по нескольким видовым понятиям учатся находить родовые. Например, взрослый называет: «Груша, яблоко, слива», а ребенок отвечает: «Фрукты».

Примеры обобщающих слов: насекомые, дикие и домашние животные, мебель, посуда, грибы и т.д.

«Ну-ка не зевай, слово называй!»

Это популярная и полезная игра. Все называют слова по очереди. Надо назвать слово на звук, на который закончилось слово предыдущего игрока. Это аналог игры «Города». Потом игру можно усложнять, называть только животных, или только еду и т.п.

«Бегемот»

Бегемот должен всё делать на один звук. Например, сегодня звук [Б] : бегемот бросает бусины, бродит босиком, борется с бобром и т.п. Чем длиннее предложение на один т тот же звук, тем лучше.

«Скажи наоборот»

Взрослый называет слово, а ребёнок отвечает словом, противоположным по смыслу – антонимом (тихий - громкий, сладкий

- кислый, светло - темно и т.п.).

«Скажи по-другому»

Вспомни и назови слова, похожие по смыслу на то слово, которое названо. Взрослый предлагает, например, слово «большой». Ребенок называет слова-синонимы: огромный, крупный, громадный, гигантский («красивый» - пригожий, хороший, прекрасный, прелестный, чудесный; «мокрый» - сырой, влажный и т.д.).

«Какое это бывает?»

По очереди подбираются определения к слову, кто больше не сможет придумать – проиграл (например, кошка бывает пушистая, голодная, спящая и т.п.).

«А что таким бывает?»

Игра, обратная предыдущей. Называем, что может иметь данное определение (например, ярким может быть свет, платье, рисунок и т.д.)

«Что из этого можно сделать?»

По очереди называем предметы (из метала – ножницы, иголка, вилка и т.д..). Кто больше не может ничего назвать – проиграл.

«Из чего сделан этот предмет?»

Обратная предыдущей игра. Взрослый называет вещь, а ребенок говорит, из чего она сделана (стул – из дерева, мост – из камня, газета – из бумаги и т.п.).

Литература:

- «100 развивающих игр для детей», Прокофьева А.Т.,М.:ООО ТД «Издательство Мир книги», 2008г.

- «Развивающие игры для малышей», А.С.Галанов, М.:АСТ-Пресс книга, 2011г.

«Математические игры в домашних условиях»

Велиева А.В., воспитатель

«Поиграй со мной!» – как часто слышим мы эту просьбу от своих детей. И сколько радости они получают, когда мы, преодолевая усталость и отодвигая домашние дела, соглашаемся с ними поиграть. Однако игра – это не только удовольствие и радость для ребёнка. С её помощью можно развивать внимание, память, мышление, воображение, т.е. те качества, которые необходимы для дальнейшей жизни. В своей консультации хочу рассказать, как играть с детьми в математические игры в домашних условиях вместе всей семьёй.

Не стоит надеяться только на детский сад и ждать, что там дети научатся читать, писать, считать. **Домашняя** обстановка способствует раскрепощению ребенка и он усваивает учебный **материал** в индивидуальном для себя темпе, закрепляет знания, полученные в детском саду. И вы, родители, в свою очередь узнаете многое о своем ребенке.

Итак, Вашему вниманию предлагаются несколько игр, которые помогут детям помочь научиться считать, ориентироваться в мире цифр, производить элементарные математические действия, запомнить дни недели.

«Продолжай считать»

Ход игры:

Называя какое-нибудь число, взрослый бросает ребенку мяч. Ребенок ловит его, и продолжает считать до десяти, возвращая мяч взрослому. Можно предложить считать в обратном порядке.

«Скажи последующее (предыдущее) число»

Ход игры:

Взрослый бросает мяч и называет какое-нибудь число. Поймав мяч, ребенок говорит следующее (предыдущее) по порядку число.

«Дополни число»

Ход игры:

До начала игры определить число, которое играющий должен составить из двух чисел (например, 10). Взрослый бросает ребенку мяч и называет какое-либо число (например,7). Поймав мяч, ребенок говорит число(3), которое в сумме с названным взрослым составляет десять: 9 и 1, 8 и 2, 6 и 4, 5 и 5 и т.д.

«Назови число»

Ход игры:

Бросая мяч, взрослый называет число и просит увеличить (уменьшить) названное число на единицу. Ребенок, поймав мяч, называет число, затем сам называет любое число, просит уменьшить его и бросает мяч взрослому.

«Сделай поровну»

Ход игры:

Взрослый раскладывает на столе палочки. Вверху больше на одну, чем внизу. Запасные палочки находятся в стаканчике. Ребенку предлагают сделать так, чтобы палочек в обоих рядах стало поровну, и объяснить полученный результат.

«Сосчитай и назови»

Материал:

мелкие игрушки, счетные палочки.

Ход игры:

Взрослый берёт шесть любых мелких игрушек (это могут быть счетные палочки) и расставляет их в линию. Задача ребёнка – пересчитать игрушки, показывая на каждую, и называя число и на вопрос взрослого «Сколько всего игрушек?» назвать последнее названное им число.

Количество игрушек меняется. Взрослый следит за правильностью пересчёта.

«Убираем цифры по заданию»

Материал:

карточки с цифрами от 1 до 10.

Ход игры:

Предложить ребёнку разложить карточки с цифрами от 1 до 10 по порядку. Попросить несколько раз пересчитать цифры, показывая при произнесении числа

на саму цифру. Затем предложить пересчитать цифры в прямом и обратном порядке, показывая на соответствующую цифру.

- А теперь ты будешь убирать цифры по заданию: убирай сначала цифру 4; - теперь убирай цифру 1 и т. д. пока не останется одна цифра. Спросить ребенка, какая у тебя цифра осталась? Если ребёнок справился с заданием, похвалить.

«Найди предмет такой же формы»

Материал:

нарисованные на бумаги геометрические фигуры.

Ход игры:

Взрослый показывает ребенку одну из фигур, например круг. Ребенок должен назвать предметы такой же формы.

«Угадай, что спрятали»

Материал:

карточки с изображением разных геометрических фигур.

Ход игры:

На столе перед ребенком карточки с изображением геометрических фигур. Ребенок внимательно их рассматривает. Затем ребенку предлагают закрыть глаза, взрослый прячет одну карточку. После условного знака ребенок открывает глаза и говорит, что спрятано.

«Чудо-мешочек»

Материал:

мешочек, предметы разных геометрических форм (по 2 предмета каждого вида).

Ход игры:

В присутствии ребенка взрослый показывает, а затем кладет в мешок предметы разных форм. Затем взрослый предлагает ребенку на ощупь достать из мешка названную геометрическую фигуру.

«Составление геометрических фигур»

Материал:

счётные палочки (15-20 штук), 2 толстые нитки (длина 25-30см)

Ход игры:

Составить квадрат и треугольник маленького размера

Составить маленький и большой квадраты

Составить прямоугольник, верхняя и нижняя стороны которого будут равны 3 палочкам, а левая и правая – 2.

Составить из ниток последовательно фигуры: круг и овал, треугольники. Прямоугольники и четырёхугольники.

«Найди и назови»

Материал:

Набор геометрических фигур.

Ход игры: На столе перед ребёнком раскладываются в беспорядке 10-12 геометрических фигур разного цвета и размера. Ведущий просит показать различные геометрические фигуры, например: большой круг, маленький синий квадрат и т.д.

«Будь внимательным»

Ход игры:

Вы называете разные слова, в том числе и дни недели. Если ребенок слышит название дней недели, то он должен хлопнуть в ладоши: лиса, хлеб, вторник, среда, книга, воскресенье, шорты, велосипед и т.д.

«Выходные – будни»

Ход игры:

Если вы называете будний день недели, то ребенок делает вид, что он что-то делает: играет в игрушки, пишет, рисует. Если выходной – хлопает в ладоши или делает вид, будто спит, или что-то другое на ваше усмотрение.

«Игрушки и дни недели»

Материал:

7 игрушек, 7 кружочков разного цвета.

Ход игры:

Рассадите перед ребенком 7 игрушек и предложите раздать каждой игрушке по кружочку семи разных цветов. Ребенок раздает и называет: "Зайчику – понедельник, лисичке – вторник и т.д. Затем кружочки собираются,

перемешиваются и раздаются снова точно таким же образом в порядке следования дней недели.

«Вопросы-ответы»

Материал: мяч.

Ход игры:

Садитесь с ребенком на пол и катаете друг другу мяч. Вы спрашиваете, ребенок отвечает:

Сколько дней в неделе?

Назови два выходных дня.

Как называется второй, четвертый, третий, пятый день недели?

Какой день недели первый?

Какой день недели последний?

Какой день недели идет после среды? Перед вторником?

Какой день недели спрятался между средой и пятницей?

Сколько в неделе дней? Сколько выходных? Сколько будней?

«Вчера, сегодня, завтра»

Материал: мяч.

Ход игры:

Взрослый и ребенок встают напротив друг друга. Взрослый бросает мяч ребенку и говорит короткую фразу. Ребенок должен назвать соответствующее время и бросить мяч назад.

Например: Мы лепили (вчера). На прогулку идем (сегодня).

«Когда это бывает?»

Материал: мяч.

Ход игры:

Взрослый спрашивает ребенка, знает ли он, когда собирают овощи, фрукты, много желтых листьев. Потом взрослый и ребенок договариваются, какое время года они будут описывать. Перебрасывая мяч друг другу, они называют признаки данного времени года. Выигрывает тот, кто назовет больше признаков времени года.

«Назови соседей»

Материал: мяч.

Ход игры:

Взрослый бросает ребенку мяч, называя часть суток. Ребенок называет соседей этой части суток, возвращает мяч назад.

Хотелось бы напомнить Вам, уважаемые родители, о необходимости поддерживать инициативу ребенка и находить 10-15 минут ежедневно для совместной игровой деятельности. Необходимо постоянно оценивать успехи ребенка, а при неудачах одобряйте его усилия и стремления. Важно привить ребёнку веру в свои силы. Хвалите его, ни в коем случае не ругайте за допущенные ошибки, а только показывайте, как их исправить, как улучшить результат, поощряйте поиск решения. Дети эмоционально отзывчивы, поэтому если Вы сейчас не настроены на игру, то лучше отложите занятие. Игровое общение должно быть интересным для всех участников игры. Совместные игры с детьми помогут вам подготовить детей к школе

Играйте с ребенком с удовольствием!

Используемая литература:

1. Дурова Н.В., Новикова В.П. «Развивающие упражнения для подготовки детей к школе» Школьная пресса 2011 г.

2. «Развивающие занятия с детьми 5-6 лет» под редакцией Л.А. Парамоновой Москва 2011 г.

3. Михайлова З. А. Игровые задачи для дошкольников.- С.-П.: Изд. «Детство – Пресс», 2010.

4. Стасова Л. П. Развивающие математические игры – занятия в ДОУ: Развивающие математические игры для детей дошкольного возраста. – В.: Изд. «Учитель», 2010.

5.Бондаренко, А. К. Воспитание детей в игре. Просвещение, 2013.

Роль хореографии в развитии ребёнка

Коваленко Е.Н, педагог дополнительного образования

Еще учителя Древней Греции были твердо убеждены, что в процессе обучения такие дисциплины как музыка и танцы не менее важны, чем точные науки. Ведь для формирования творческой, гармонически развитой личности необходимо всестороннее образование.

Я хочу поговорить с Вами, уважаемые родители, о хореографии. Потому что это замечательный способ развития музыкального слуха, координации, гибкости, формирования хорошей осанки.

Посредством общения с музыкой и танцем дети учатся познавать мир и самих себя, а занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание, волю и коммуникабельность. Это доказывают и недавно проведенные исследования американских ученых, подтвердивших, что дети, занимающиеся танцами, опережают своих сверстников в развитии и добиваются больших успехов в учебе.

Современные дети в большинстве случаев испытывают «двигательный дефицит», т.е. количество движений, совершаемых ими в течение дня, ниже возрастной нормы, так как значительную часть времени дети проводят в статическом положении (за столом, у телевизора, компьютера и т.д.). Это увеличивает нагрузку на отдельные группы мышц и вызывает их утомление. Также снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Снижение двигательной активности у детей приводит к увеличению у них хронических заболеваний, к снижению иммунитета, увеличению тревожности, повышенному беспокойству, неуверенности, эмоциональной неустойчивости. И

здесь именно танцы – лучшее средство для снятия физических зажимов и эмоционального равновесия.

Танцы способствуют развитию фантазии детей и способности к импровизации. Занятия танцами помогают наиболее ярко раскрыть характер и индивидуальность ребенка, а также развить такие качества как целеустремленность, организованность и трудолюбие. В танце ребёнок само утверждается.

Начиная заниматься танцами в детском возрасте, можно предотвратить возникновение негативных установок, изменить образ мыслей, улучшить отношение к окружающим. Таким образом, танец является чем-то большим, чем просто движения под музыку. Это способ работы над собой, помогающий добиваться успехов в любой сфере деятельности.

Занятия танцами подарят ребенку радость движения, общения, обогатят его внутренний мир и помогут познать себя.

Танец – это добровольное занятие и важно, чтобы ребёнок занимался с удовольствием и желанием. Очень важно найти позитивную мотивацию: польза для укрепления мышц, для красивой фигуры и т.д. Немаловажное значение имеет выбор коллектива и преподавателя, где не принято повышать голос на ребёнка.

Родители! Приучайте своих детей к тому, что физическая нагрузка – это привычный уклад жизни. В этой ситуации важно создать привычку. Именно это

станет основой здорового образа жизни, приучит к дисциплине, что в свою очередь потом облегчит его взрослую жизнь.

Важным является умение и желание родителей создать необходимые условия для развития способностей своих детей в домашних условиях.

- Поощряйте любое проявление танцевального и песенного творчества ребёнка, танцуйте и пойте вместе с ним.
- Если Вы владеете игрой на каком-либо музыкальном инструменте - чаще музицируйте своему ребёнку, когда он танцует или поёт дома.
- Создайте домашнюю фонотеку классической, народной, современной детской музыки.
- Посещайте со своим ребёнком музыкальные концерты, театры.

Поддержка, интерес, участие родителей, в жизни своего ребёнка вызывает положительные эмоции у детей, влияет на нравственный настрой и развитие их эстетической и физической культуры.

Танцы иногда лечат душу лучше, чем слова. Танцуйте сами и вместе с детьми! Вы станете доверять себе, а ребёнок Вам, почувствуете жажду жизни – ведь если можно красиво двигаться, значит, можно красиво жить!

Успехов вам!

Интернет ресурсы:

https://tancor.info/o-tancah/kak-nauchitsya-tancevat/xoreografiya-dlya-detej-zachem-otdavat-rebenka-na-tancy/

https://var-veka.ru/blog/horeografiya-vazhnyy-predmet.html

https://moi-portal.ru/blogi/21521-khoreografiya-dlya-detey-plyusy-/

Роль театра в формировании личности ребёнка.

Фещенко Е.Н., воспитатель

«Мама, мне скучно!» Как часто мы слышим эту фразу от детей. Все книжки перечитаны по несколько раз, все мультфильмы пересмотрены и даже поиграли во все игры…. Что же делать в этой ситуации?

Я хочу предложить Вам, уважаемые взрослые, окунуться в мир театра.

Ведь театр – это волшебный край, в котором ребенок радуется, играя, а в игре он познает мир.

Занятия театральной деятельностью дает возможность детям познавать окружающий мир, жить в гармонии с ним, позволяют дошкольникам строить взаимодействие и общение друг с другом, развивают их способности в различных видах деятельностей. Дети учатся смотреть на себя со стороны, изображая разные характеры и поступки: взаимопомощь, поддержку, жадность, хитрость и пр. А выступления перед аудиторией формируют уверенность в себе, опыт социальных навыков поведения, способствуют развитию речи у детей.

И самое главное, на мой взгляд, театрализованная деятельность является источником развития чувств, глубоких переживаний и открытий ребенка, приобщает его к духовным ценностям. Театрализованные занятия развивают эмоциональную сферу ребенка, заставляют его сочувствовать персонажам и сопереживать. Это один из самых коротких путей эмоционального раскрепощения ребёнка, снятие зажатости, обучение чувствованию и художественному воображению (через игру, фантазирование, творчество).

Благодаря сказке ребенок познает мир не только умом, но и сердцем. И не только познает, но и выражает свое собственное отношение к добру и злу. Любимые герои становятся образцами для подражания и

отождествления. Входя в образ, он играет любые роли, стараясь подражать тому, что видел, и что его заинтересовало, получая огромное эмоциональное наслаждение.

Создайте домашний театр вместе с детьми. Это не сложно. Я подскажу вам, как это сделать.

О том, что дети любят театр, известно всем, и трудно сказать, что им нравится больше: ходить на спектакли или самим участвовать в постановке. А для того, чтобы поставить сценку или пьесу, нужны декорации, костюмы, маски, а если представление кукольное, то и куклы.

Я рекомендую Вам сделать все это в тесном семейном кругу. Начать можно с того, что всеми членами семьи называются любимые сказки, выбирается сюжет той сказки, которая называлась чаще. Продумайте название спектакля и приступайте к изготовлению декораций. Обязательно обдумайте, где будут происходить действия спектакля, и сколько раз будут меняться декорации.

В работе могут пригодиться любые материалы: цветная бумага, картон, фольга, кусочки ткани и кожи, кружев, а так же бросовый материал: флаконы, пластиковые бутылочки, коробочки рулоны туалетной бумаги; природный материал: веточки, спилы, шишки, засушенные цветы и др.

Распределите роли в спектакле между всеми членами семьи (можно пригласить соседей и друзей). Затем каждый решает, какие материалы ему понадобятся для изготовления куклы или костюма, какие декорации. Далее подбираются необходимые материалы для их изготовления и распределяют участки работы для каждого. Можно выбрать «главного режиссёра», «главного художника», «главного костюмера», «главного художника-декоратора».

Да, работы будет очень много. Но это всё вернётся вам сторицей. Общение с ребёнком в процессе совместной работы многого стоит. Вы увидите своё чадо совсем с другой стороны, он будет раскрываться, и раскрепощаться перед вами всё больше и больше.

Совместная работа объединяет членов семьи, способствует созданию положительного психологического климата в семье, радостного ожидания и хорошего настроения.

Осталось создать ширму или занавес и можно показывать спектакль.

Занимаясь с детьми театром, вы сделаете их жизнь интересной и содержательной, наполните ее яркими впечатлениями и радостью творчества. А самое главное - навыки, полученные в театрализованных играх, представлениях дети смогут использовать в повседневной жизни.

В заключении хочу сказать, что театр может сыграть большую роль в формировании личности ребенка. Он доставляет много радости, привлекает своей яркостью, красочностью, динамикой, воздействует на зрителей.

Литература:

1. Акулова О. Театрализованные игры. // Дошкольное воспитание. - 2005. - № 4. - С. 24.
2. Бочкарева Л. П. Театрально-игровая деятельность дошкольников: Методическое пособие для специалистов по дошкольному образованию. - Ульяновск, ИПКПРО, 1993.
3. Кошманская И. П. Театр в детском саду (Серия «Мир вашего ребенка»). - Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2004.
4. Маханева М.Д. Театрализованные занятия в детском саду: Пособие для работников дошкольных учреждений. - Москва. Издательство «ТЦ Сфера», 2004.
5. Щеткин А.В. Театральная деятельность в детском саду. Для занятий с детьми 4-6 лет / под ред. О.Ф. Горбуновой. - М.: Мозаика-Синтез, 2007.