

Консультация для родителей



ИГРЫ-МИНУТКИ

**ВОТ КАК ЗАНЯТЬ
ВНИМАНИЕ
РЕБЕНКА!**

©kakzachen

Подготовил:
Воспитатель высшей
квалификационной категории
Котовская Н. А.

г. Батайск, 2019

«Гимнастика мозга»

Включает следующие упражнения для развития межполушарного взаимодействия (Поля Деннисона):

Упражнение «Кулак - ребро - ладонь»

Ребёнку показывают три положения руки на плоскости пола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости, ладонь сжата в кулак, ладонь ребром на плоскости пола, распрямлённая ладонь на плоскости пола. Ребёнок выполняет пробу вместе с инструктором, затем по памяти в течение 8 – 10 повторений моторной программы. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе.

Упражнение «Лезгинка»

Ребёнок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук в течение 6 – 8 сменных позиций. Необходимо добиваться высокой скорости смены рук.

Упражнение «Ухо – нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук «с точностью до наоборот».

Релаксационные техники

У детей-дошкольников отмечается высокий уровень мышечного напряжения. Особенно он высок в области рук, лица, шеи, плеч, грудной клетки и живота. Такие дети нуждаются в мышечной релаксации. Релаксационные упражнения лучше проводить под спокойную музыку.

Регулярное выполнение таких упражнений делает ребёнка более спокойным, уравновешенным. В результате ребёнок лучше владеет собой. Релаксационные упражнения позволяют ребёнку овладеть навыками саморегуляции и сохранить более ровное эмоциональное состояние. Желательно выполнять упражнения 2 – 3 раза.

«Снежная баба»

Слепили дети во дворе снежную бабу. Красивая снежная баба получилась (нужно попросить ребёнка изобразить снежную бабу). Есть у неё голова. Туловище. Две руки, которые чуть торчат в стороны, и стоит она на двух крепких ногах... Ночью подул ветер холодный-холодный, и стала наша баба замерзать. Сначала у неё замёрзла голова (попросить ребёнка напрячь голову и шею), потом плечи (ребёнок напрягает плечи), потом туловище (ребёнок напрягает туловище). А ветер дует всё сильнее, хочет разрушить снежную бабу. Уперлась снежная баба своими ножками (дети сильно напрягают ноги), и не удалось ветру разрушить снежную бабу. Улетел ветер, наступило утро, выглянуло солнышко, увидело снежную бабу и решило её отогреть. Стало солнышко припекать, и начала наша баба таять. Сначала стала таять голова (дети

спокойно опускают голову), потом плечи (дети расслабляют и опускают плечи), потом руки (мягко опускают руки), потом туловище (дети, как бы оседая, склоняются вперёд), а потом и ноги (ноги мягко сгибаются в коленях). Солнышко греет. Снежная баба тает и превращается в лужицу, растекающуюся по земле (дети сначала садятся, а потом ложатся на пол).

«Апельсин (или лимон)»

Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке лимон. Сдавите его сильно и попытайтесь выжать весь сок из него (рука сжимается в кулак и очень сильно напряжена 8 – 10 секунд). Разожмите кулачок, откатите лимон, ручка тёплая, мягкая..., отдыхает.... Теперь возьмите апельсин в правую руку (выполняется та же процедура).

«Черепашка»

Закройте глаза. Представьте, что вы – маленькие черепашки. Вы лежите на жёлтом песочке возле прозрачного ручейка (моря и т.д., по желанию). Греет солнышко, черепашке тепло и хорошо. Ручки и ножки расслаблены, шейка мягкая... Вдруг появилась холодная туча и закрыла солнышко. Черепашке стало холодно и неудобно, и она спрятала ножки, ручки, шейку в панцирь (дети сильно напрягают спину, слегка выгибая её и изображая тем самым панцирь; а также напрягают шею, руки, ноги, как бы втягивая их под панцирь, – 5 – 10 секунд). Но вот туча улетела, опять выглянуло солнышко, вновь стало тепло и хорошо. Черепашка согрелась, и её шея, ручки и ножки стали тёплыми и мягкими и опять появились из - под панциря (спина расслабляется на 5 – 10 секунд).

«Сдвинь камень»

Ложитесь удобно и закройте глаза. Представьте, что возле вашей правой ноги лежит огромный тяжёлый камень. Хорошо упритесь ступнёй в этот камень и постарайтесь хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого приподнимите ногу и сильно напрягите её (8 – 12 секунд). Молодцы. А теперь опустите ногу. Ваша нога тёплая., мягкая., отдыхает... (то же самое с другой ногой).

Артикуляционная гимнастика

«Весёлый язычок»

Язычок наш нездоров, но не нужно докторов,
Будем мы его лечить – упражнения учить.
(статические упражнения для языка)

«Птенчики»

Ротик широко открыт: там язык спокойно спит.
Сделаем так 10 раз – Посмотрите-ка на нас.
(рот широко открыт, язык спокойно лежит в ротовой полости)

«Лопаточка»

На нижней губе лежит, загорает широкий язык, он заботы не знает,
Лежит он спокойно, свободен и смел, но спрячем язык, чтобы он не сгорел.
(рот открыт, широкий расслабленный язык лежит на нижней губе)

«Чашечка»

Язык широкий положи, его края приподними –
Выйдет чашечка у нас, для компота – в самый раз!
(рот широко открыт, передний и боковой края широкого языка подняты, но не касаются зубов)

«Трубочка»

Губы сложим в трубочку –
На дудочку похоже.
Подудеть на дудочке
Без дудочки мы можем:
Ду, ду, ду-ду-ду!

«Часики»

Наш Веселый Язычок
Повернулся на бочок.
Смотрит влево, смотрит вправо...

«Лопатка» - «Иголочка»

Язык «лопаткой» положи и спокойно поддержи.
Язык «иголочкой» потом потянем тонким острием.

Восстановительная гимнастика

Восстановительная гимнастика обеспечивает быстрый и комфортный переход ребенка от одного вида деятельности к другому, повышает умственную и мышечную работоспособность, предупреждает появление переутомления.

Проводится после занятий для снятия напряжения (длительность 1 мин.):

1. Быстро потереть ладони – 5 сек.
2. Быстро потереть разогретыми теплыми пальцами щеки – 5 сек.
3. Постучать кончиками пальцев по макушке.
4. Сжать кисть в расслабленный кулак и энергично поглаживать внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 – 4 раза.
5. Осторожно нажать на щитовидную железу (ниже кадыка) большим и указательным пальцем – 3 раза.
6. Большим пальцем нажать на впадину на основании черепа (у места соединения головы с позвоночником), посчитать до трёх и отпустить, повторить 3 раза.
7. Массаж рефлекторных зон ног:
 - сжать большим и указательным пальцем, плотно захватить ахиллово сухожилие, сдавить и отпустить, по 3 раза на каждой ноге;
 - раскрытой ладонью похлопать ногу спереди, сбоку и сзади, от ступни до коленного сустава, 2 – 3 раза.