Консультация для родителей на тему «Польза массажных ковриков».

        Уже давно доказано, что упражнения на массажном коврике для ног благоприятно сказываются на общем самочувствии человека, приводят организм в комфортное состояние и являются отличной профилактикой заболеваний.

         Дело в том, что на стопе сконцентрированы активные точки, связанные с внутренними органами, суставами и позвоночником. Массируя их, человек стимулирует кровообращение, снимает усталость и боль в ногах. Это полезно как для взрослых, так и для малышей. Кроме того, ходьба на массажном коврике - это успешная профилактика плоскостопия!

        Зачем нужны упражнения на массажных ковриках для детей?

         В дошкольном возрасте важно проводить профилактику плоскостопия. Одним из действенных способов педиатры признают ходьбу босиком по неровной поверхности. Летом полезно бегать по песку и траве, а вот в зимнее время, да и в городских условиях отличной заменой природных *«тренажеров»* становится массажный коврик. Его рельефная поверхность оказывает максимально эффективное оздоравливающе воздействие.

          Дети с удовольствием выполняют простые упражнения на одной или обеих ногах, топчутся и имитируют животных. Вот несколько примеров заданий, которые может повторить ваш ребенок:

• Косолапый мишка. Малыш ставит ноги на наружный свод стопы, держа при этом руки на поясе, и переминается в течение 30-60 секунд.

• Ходим по-гусиному. Присев на корточки, нужно топтаться на месте около 40 секунд.

• Перекаты. Стоя на обеих ногах, малыш раскачивается с пятки на носок. Можно усложнить задание: ставить правую ногу на носок, а левую на пятку и наоборот.

• Пятерня. Ребенок приподнимает пальцы ноги, растопыривает их и удерживает в таком положении 10 секунд. Повторить 5-10 раз.

• Топтание на носках или на пятках. Выполняется одновременно на обеих ногах. Малыш переступает на коврике около 30 секунд в каждом положении.

           Выполняя комплекс упражнений в течение 3-5 минут несколько раз в день, ребенок укрепляет свод стопы, формирует правильный изгиб, красивую походку. Регулярные нагрузки поддерживают мышцы в тонусе, способствуют развитию опорно-двигательного аппарата, а игровая форма поднимает настроение и положительно влияет на общее эмоционально состояние малыша.

        Что делать, если нет возможности купить массажный коврик?

         Вы можете сделать коврик своими руками!

         Сделать массажный коврик можно на основе натуральных материалов: каштанов, желудей, круп, отшлифованных морских камушков и др. Крепить их можно на леску, клей, наполнять ими мешочки из ткани, полиэтиленовые пакеты или файлы для бумаг.

• Массажные коврики с пуговицами и пробками

Пуговицы и пробки от бутылок – отличный материал для изготовления коврика.

• Текстильные массажные коврики

Текстильные коврики весьма интересны с точки зрения дизайна. Их можно оформить в виде классиков, восточного ковра, скрепляющихся на пуговицы элементов, объемного выпуклого *«тренажера»*. Внутрь получившихся отделений засыпают *«массажную»* начинку.

• Комбинированные массажные коврики.

Наиболее интересными в дизайне и разнообразными в массажном эффекте получаются комбинированные коврики. Здесь на коврике может получиться практически любой задуманный сюжет: речка с мостиками и переходами, забор около милого домика, травка, змейки, лабиринты. Комбинированность коврика хороша и тем, что может воссоздать природную разносторонность почвы: песок, камни, траву и др. Ортопеды рекомендуют! Будьте здоровы!



«Возрастные особенности детей 3–4 лет»

Прошло долгожданное лето, и вот мы уже стоим на пороге младшей группы. Многие из вас заметили, как подросли дети, увидели, насколько они изменились, возникли вопросы, на которые необходимо получить ответы. Я думаю, что в этом вам поможет портрет наших детей с позиции возраста - каков же ребёнок 3-4 лет, что особенно важно сделать именно в этом возрасте, какие задачи нам нужно решить совместными усилиями.

Что же характерно для детей 3-4 лет? Прежде всего, физическое развитие, бурный физический рост. У детей особенно велика потребность в движении, детям трудно усидеть на месте, активно развивается двигательная деятельность, в том числе ходьба, бег, лазанье. Ограничение движения детей в этом возрасте – преступно! Вместе с тем движения ещё не скоординированы, нет быстроты реакции, поэтому важно стимулировать активность, но не заострять внимание на качестве.

Приоритетное направление нашей группы не позволит развиться гиподинамии ни у детей, ни даже у родителей. Да-да, вам придётся демонстрировать образец своим детям. Вы же помните, что дети ориентированы на своих родителей, а мы – педагоги- только помогаем .

Подробнее о вопросах физического воспитания мы поговорим с вами на специальной для этого встрече.

Важнейшая особенность этого возраста – это осознание ребёнка самим себя как отдельного человека со своими желаниями и возможностями, ребёнок в этот момент ощущает себя самостоятельным и взрослым человеком. И если раньше ребёнок совершал действия по подражанию, то сейчас он хочет действовать сам. Однако младший дошкольник не может в точности повторить действия взрослого, потому что его возможности крайне ограничены. Вот здесь и возникает противоречие между желанием делать самому и возможностями ребёнка. Возникает самый первый кризис- кризис 3 лет. Очень часто в этом возрасте мамы и папы не узнают своих детей, но поверьте, и этот кризис проходит, главное выйти из него с наименьшими потерями для себя и, что особенно важно, для ребёнка. Несколько слов о проявлениях данного кризиса.

Негативизм - непослушание или нежелание выполнять указания взрослого, а стремление сделать всё наоборот, вопреки просьбам или требованиям взрослого.

Упрямство - упрямый ребёнок настаивает на своём просто потому, что он так потребовал, для него самое главное не уступить взрослому, настоять на своём .

Капризы – ребёнок плачет и куксится по любому поводу, ему нравится быть в центре внимания: чем больше зрителей, тем лучше. Любимое выражение у капризного ребёнка: «я хочу», у упрямого : «я не хочу». Помните, что это временное явление. Если взрослый будет действовать рационально, а не эмоционально и последовательно, то по прошествии времени всё встанет на свои места.

Положительным в трёхлетнем кризисе является огромное стремление к самостоятельности, и это стремление надо всячески поддерживать, иначе дети не только не научатся элементарным вещам, но мы «поможем» им стать ленивыми и пассивными по жизни.

В чём же наши дети могут быть самостоятельны?

-умеют мыть руки, засучивая рукава, мыть лицо, не разбрызгивая воду, правильно пользоваться мылом, не мочить одежду, вешать полотенце на своё место;

-одеваться и раздеваться в определённой последовательности – одежду снимать, складывать, вешать, выворачивать на лицевую сторону, застёгивать пуговицы, завязывать шнурки ботинок. (алгоритм одевания и раздевания) ;

-замечать непорядок в одежде и самостоятельно устранять его, обращаться за помощью взрослого;

-своевременно пользоваться носовым платком, туалетом;

-правильно пользоваться ложкой, вилкой, салфеткой!

-убирать игрушки в определённое место.

Возможно, вам покажется, что приобретение этих навыков не столь важно, но уверяем вас, что если дети не научатся в младшем возрасте всему вышеназванному, то в старшем возрасте они не наверстают, в этом возрасте другие цели и задачи. Предлагаю нам с вами лозунг: «Не надо делать за ребёнка то, с чем он может справиться сам» (вечернее одевание, единство требований семьи и педагогов)

Характерной особенностью возраста является то, что маленькие дети импульсивны, очень эмоциональны, чувства у них преобладают над разумом, поэтому они часто совершают поступки под влиянием сиюминутных желаний и чувств. Поэтому так часто нарушают правила поведения. Это наша с вами общая задача: научить детей правилам общежития, совместного проживания в группе, правилам поведения. Что мы делаем для этого в детском саду? Вводим правило «сначала я, потом ты», рассказываем истории от имени куклы Маши, других персонажей о том, что такое хорошо и что такое плохо, хвалим детей за проявление доброжелательного и чуткого отношения к другим детям. Мы надеемся на вашу поддержку в этом направлении.

Наши дети очень любознательны, искренни и непосредственны, задают много вопросов. В этом возрасте необходимо уделить большое внимание речи, так как речь ребёнка - это ещё и показатель его психического развития. Сейчас, согласно законам психологии, самый благоприятный период для развития речи. Необходимо обратить внимание на звуковую сторону речи, многие звуки дети могут произносить ещё неправильно, наибольшие трудности могут вызывать произношение шипящих и свистящих звуков (артикуляционная гимнастика, игры на звукоподражание). Ранее я говорила о том, что дети нашего возраста многому подражают, так вот развитую речь они получают путём копирования и переработки различных образцов, предоставляемых ему взрослыми. Только мы, взрослые, создаём благоприятную речевую среду, из которой дети черпают речевые образцы и дома и в детском саду. Следите за своей речью! Используйте больше слов вежливости, исключите слова-паразиты.

Наши дети очень любят «читать» сами .Чуковский, русские народные сказки, любят слушать, когда читают взрослые, поэтому активно практикуем чтение художественной литературы, заучивание потешек, пальчиковых игр.

В младшем дошкольном возрасте закладывается база для интеллектуального развития ребёнка, идёт знакомство с сенсорными эталонами. Что есть сенсорные эталоны? В нашем возрасте это умение различать и называть 6 основных цветов спектра, знание геометрических форм – круг, квадрат, треугольник.

Дети знакомятся с понятиями величины, могут различать – длинный - короткий, маленький – большой, низкий –высокий, складывают пирамидку из 5-7 колец, от самого большого до самого маленького и наоборот. В восприятии пространства хорошо знают пространства группы, используют в речи пространственные предлоги и наречия. Я уже сказала о младшем возрасте как о базе для развития интеллекта, по- другому можно сказать что этот возраст сензитивный (т. е. период особой восприимчивости, человеку более никогда не удаётся так легко овладеть тем или иным знанием) для восприятия формы, величины, цвета, т. е мы с вами должны способствовать развитию, обогащению этих знаний.Поэтому среди игрушек группы важное место занимают пирамидки, вкладыши с геометрическими формами, настольные конструкторы с геометрическими фигурами, игрушки натуральных цветов. (создание условий дома).

Завершающее и главное место я отведу игре. Наши дети с удовольствием играют в разные игры – подвижные, сюжетно-ролевые, конструктивные, театрализованные, дидактические и т. д. Важно поддержать ребёнка, нацелить, помочь. Не жалейте времени, потраченного на игру с ребёнком! Окупится.

Сюжетная игра для ребёнка - это настоящая жизнь, в ней и происходит настоящее развитие ребёнка – социальное, главным образом. Как играют наши дети?

Дети в игре производят предметные действия- «кормит куклу», «делает укол»,

Дети ещё не называют ролей (мама, доктор, парикмахер, они выполняют игровые действия, дети уже в игре не относятся друг к другу как в реальной жизни, они уже взаимодействуют как «больной и доктор», игры однообразны, они включают повторы одних и тех же операций, иногда даже не связанных друг с другом логически. Дети этого возраста могут уже использовать предметы –заместители (кубик-мыло, кирпичик - телефон). Чтобы у ребёнка формировалось воображение, не забрасывайте его игрушками реальными, чересчур детализированными. Полезно иметь деревянный конструктор, какие-то тряпочки, веточки, камешки и т. д. Сегодня я постаралась выделить особенности наших детей и задачи, которые стоят перед нами в этом году, нацелить вас на совместную работу, на благо наших детей.