**Консультация для родителей на тему: «Нужно с пальцами дружить, чтоб здоровым, умным быть!»**

Подготовила

Воспитатель

Величко Л.С.

 Здоровый и развитый малыш – это счастье родителей. Разве найдутся на свете мать и отец, которые не хотели бы видеть своего ребенка крепким, подвижным и умным? К сожалению, таким он не может стать сам. С ребенком надо заниматься.

 *Формирование и совершенствование мелкой моторики*(мелких мышц пальцев, способности выполнять ими тонкие координированные манипуляции) - первооснова для развития центральной нервной системы, основа для активизации всех высших психических функций, в частности, речи и мышления ребенка.

 Исследования ученных, которые изучали деятельность мозга, психику детей, было отмечено стимулирующее значение функции руки. Еще Аристотель сказал: «Рука – это инструмент всех инструментов». «Рука – это своего рода внешний мозг», - писал Кант. А известному педагогу В.А. Сухомлинскому принадлежит высказывание: «Источник дарований и способностей ребенка находится на кончиках его пальцев». Действительно, двигательные импульсы пальцев рук влияют на формирование «речевых» зон и положительно действуют на кору головного мозга. Чем больше малыш умеет, хочет и стремиться делать руками, тем он умнее и изобретательнее. Это значит, что развивающая работа должна быть направлена от движения к мышлению, а не наоборот. И работа эта – разносторонняя и многообразная – может вестись в 3-х направлениях:

1. Пальчиковая гимнастика (активная и пассивная);
2. Обучение умению целенаправленно управлять движениями в бытовых ситуациях, приобретать навыки самообслуживания;
3. Формирование мелкой моторики в специально созданных ситуациях, с использованием настольных игр, игр в повседневной жизни, в различных видах деятельности.

*Что происходит, когда ребенок занимается пальчиковой гимнастикой*

* Выполнение упражнений и ритмичных движений пальцами приводит к возбуждению в речевых центрах головного мозга и усилению согласованной деятельности речевых зон, что стимулирует развитие речи и, как следствие, развитие мышления.
* Игры с пальчиками создают благоприятный эмоциональный фон, развивают умения подражать взрослому, учат вслушиваться и понимать смысл речи, повышают «речевую активность ребенка».
* Ребенок учится концентрировать свое внимание и правильно его распределять.
* Если ребенок будет выполнять упражнения, сопровождая их короткими стихотворными строчками, то его речь станет наиболее четкой, ритмичной, и усилится контроль за выполняемыми движениями.
* Развивается память ребенка, так как он учится запоминать определенные положения рук и последовательность движений.
* У детей развивается воображение и фантазия. Овладев всеми упражнениями, они могут «рассказывать руками» целые истории.
* У детей легче сформировать многие полезные умения и навыки, которые используются в течение всей жизни.
* В результате освоения всех упражнений кисти рук и пальцы приобретают силу, хорошую подвижность и гибкость, исчезает скованность движений, а это в дальнейшем облегчает овладение навыком рисования и письма.

*Пальчиковая гимнастика может быть как активной, так и пассивной.*

Одним из видов пассивной гимнастики является массаж, который оказывает общеукрепляющее действие на мышечную систему, повышая тонус, эластичность и сократительную способность мышц. Массаж стимулирует появление в рецепторах кожи и мышц импульсов, которые, достигая головного мозга, тонизируют центральную нервную систему, в результате чего повышается ее регулирующая роль в отношении работы всех систем и органов.

К активной пальчиковой гимнастике можно отнести гимнастические упражнения, пальчиковые игры, а также описанные ниже упражнения с использованием различных предметов. Эти упражнения ребенок может выполнять самостоятельно; они помогут развить силу рук, чувствительность ладоней.

*Массаж.*

Необходимо проводить упражнения в такой последовательности:

1. Массаж пальцев. Круговыми движениями большого и указательного пальцев помассируйте каждый пальчик малыша, начиня от их кончиков;
2. Массаж кости с помощью круговых и мнущих движений
3. Массаж всей руки. Осторожно помассируйте руку ребенка путем поглаживающих и растирающих движений ладони от кисти к плечу.

Если делать такой массаж ежедневно, уже через несколько месяцев можно увидеть благотворный результат: руки ребенка перестанут быть мягкими, они, словно, наполнятся силой.

*Гимнастические упражнения для мелкой мускулатуры пальцев*

* Массаж руки (поглаживание, разминание, похлопывание для появления ощущения тепла – до 1 минуты).
* «Здравствуй, пальчик!» - поочередно пальцы правой руки «здороваются» с пальцами левой руки (большой с большим и т.д.).
* «Веселые человечки» - указательный и средний пальцы бегают по столу.
* «Щелчок» - сделать щелчок каждым пальцем левой и правой руки.
* «Замок» - постепенное поднимание пальцев, плотно прижатых друг к другу по параллели: «пошли пальчики гулять, раз, два, три, четыре, пять».
* «Корни деревьев» - кисти рук сплетены, растопыренные пальцы опущены вниз.
* «Шарик» - пальцы обеих рук в щепотке, дуем на них; при этом пальцы принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальцы принимают и.п.

*Пальчиковая игра*

Мы белье стирали

(Трем один кулачок об другой.)

В речке полоскали,

(Движения ладонями вправо – влево)

Выжали, развесили

(Сжимаем – разжимаем кулачки, имитируя движения развешивания белья)

То – то стало весело!

(Круговые движения кистями, ладони вверх, пальцы разведены в стороны)

 *Какие игры и упражнения могут помочь маленьким и пока еще не вполне умелым ручкам стать совершеннее?*

1. Хороши игры с МОЗАИКОЙ.
2. Ловкость и сноровку приобретают пальчики и в результате упражнений со ШНУРОВКОЙ, БУСАМИ.
3. Можно включить задания, направленные на развитие мелкой моторики, используя, например, СЧЕТНЫЕ ПАЛОЧКИ.
4. Для развития кисти рук и координации движений будут полезны МЯЧИКИ средних размеров, которые могут быть гладкими, шершавыми, колючими, мягкими, твердыми и т.п.
5. ИГРЫ СО СТРОИТЕЛЬНЫМ МАТЕРИАЛОМ, КОНСТРУКТОРОМ также способствуют развитию координации движений и развитию мелкой моторики. И здесь можно использовать различные игры.
6. Благоприятное воздействие на развитие движений всей кисти и пальцев руки оказывают ИГРЫ С ТАКИМИ ПРЕДМЕТАМИ, как:
* Пирамидки, манипуляции с которыми способствуют развитию соотносящих движений рук, совершенствуют движение «глаз – рука».
* Игры с открывающимися игрушками и предметами.
* Вкладыши. Домики – копилки. Пазлы из поролона или дерева тоже полезны для развития мелкой моторики рук.
* Маленькие резиновые игрушки – пищалки, груши небольшого размера укрепляют мышцы пальцев и кистей рук.
1. Хорошо, если у малыша есть свой НАБОР: лопатка, совочек,формочки, грабельки, лейка.
2. Советую не упускать возможность познакомить сына или дочку с ИЗОБРАЗИТЕЛЬНЫМИ МАТЕРИАЛАМИ.
3. И наконец, хорошим средством для развития тонкой моторики пальцев рук является игра «ПАЛЬЧИКОВЫЙ ТЕАТР».

*Методические рекомендации для достижения наибольшего результата*

1. Умелыми пальцы становятся не сразу; проводите занятия регулярно.
2. Тренировать руку необходимо в различных движениях – на сжатие, на расслабление.
3. Выполняйте упражнения вместе с ребенком. При этом демонстрируя собственную увлеченность игрой.
4. Все указания даются спокойный, доброжелательным тоном, четко, без лишних слов. При необходимости оказывается помощь.
5. Не ставьте перед ребенком несколько сложных задач. Объем внимания у детей ограничен, и невыполнимая задача может «отбить» интерес к игре.
6. Нужно добиваться, чтобы все упражнения выполнялись ребенком легко, без чрезмерного напряжения мышц руки, чтобы они приносили ему радость.
7. Никогда не начинайте занятие, если Вы утомлены, раздражены или озабочены какими – то проблемами; если ребенок неважно себя чувствует или увлечен своей игрой;
8. Никогда не принуждайте. Игра должна проводиться по желанию ребенка, на положительном эмоциональном фоне. Попытайтесь разобраться в причинах отказа, если возможно, ликвидируйте их (например, изменив задание) или поменяйте игру.
9. Недопустимо переутомление ребенка в игре, которое может привести к негативизму. Если малыш постоянно требует продолжение игры, постарайтесь переключить его внимание. Во всем должна быть мера.
10. Помните: малыш лучше развивается, когда он успешен, когда чувствует, что него все получается и им довольны близкие взрослые. Хвалите малыша даже за самые маленькие успехи!

*С какого возраста можно начинать заниматься развитием мелкой моторики.*

Когда же нужно начинать формировать и совершенствовать тонкую мелкую моторику кисти и пальцев рук у малыша? Народная мудрость гласит, что развивать мелкую моторику малыша нужно с первых дней жизни, а не делать скидок на возраст, легкомысленно не отмахиваться от насущных потребностях сегодняшнего дня, оставляя что – то на потом.

*Эта методическая литература поможет Вам заниматься с ребенком дома.*

1. Борисенко М.Г. , Лукина Н.А. Наши пальчики играют (Развитие мелкой моторики). СПб.: «Паритет», 2003. – 144с.
2. Борисенко М.Г. , Лукина Н.А. Творю, строю, мастерю… -СПб.: «Паритет», 2003. – 144с.
3. Галкина Г.Г., Дубинина Г.И. Пальцы помогают говорить. – 2007.
4. Пименова Е.П. Пальчиковые игры. – Ростов н/Д: Феникс, 2007.
5. Погудкина И.С. Что делать и чем заняться от 1 года до 3 лет: Сборник игр и упражнений. – М.: Книголюб, 2006. – 72с.
6. Савельева Е.А. Тематические загадки и веселые игры для пальчиков: метод.пособие для работы с детьми дошкольного возраста/Е.А. Савельева. – М.: Изд – во НЦ ЭНАС, 2007. – 40с.
7. Узорева О.В. Пальчиковая гимнастика./ О.В. Узорева, Е.А. Нефедова. – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 127с.
8. Черенкова Е.Ф. Оригинальные пальчиковые игры. – М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», ООО Издательство «ДОМ. XXIвек», 2008 – 186с.
9. Янушко Е. А. Развитие мелкой моторики рук у детей раннего возраста ( 1 – 3 года). Методическое пособие для воспитателей и родителей. – М.: Мозаика – Синтез, 2007. – 56с.

**Разумеется, список может быть расширен в соответствии с Вашим желанием, требованиями и возможностями.**

**Консультация: «Физическое оборудование своими руками»**

**Подготовила**

**Воспитатель**

**Величко Л.С.**

Движение – это основа любой деятельности ребенка. Но при этом в наше время многие врачи отмечают значительное сокращение объема двигательной деятельности детей. Именно гиподинамика в детском возрасте приводит чаще всего к снижению уровня здоровья малышей дошкольного возраста, ослаблению имуннозащитных сил организма, способствует задержке физического и умственного развития. На основе собственных наблюдений могут отметить заметное снижение интереса детей к организованной двигательной деятельности: дети малоподвижны, не желают принимать участие в подвижных играх и упражнениях.

Опираясь на мнение специалистов в области физического воспитания дошкольников, утверждающих, что именно в дошкольном возрасте в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, создаются предпосылки для развития выносливости, происходит совершенствование деятельности основных физических систем организма, можно сделать вывод, что необходимо:

1. Повысить интерес детей к различным видам двигательной деятельности.
2. Увеличить объем двигательной активности детей.
3. Побуждать детей к самостоятельной двигательной деятельности.
4. Поднять эмоциональный настрой детей.

Все вышеуказанные задачи легко решаются на физкультурных занятиях, а так же в играх, эстафетах и самостоятельной двигательной деятельности с применением нетрадиционного физкультурного образования. Именно использование нетрадиционного физкультурного образования позволяет:

1. Повысить интерес детей к выполнению основных движений и игр.
2. Развивать у детей наблюдательность, эстетическое восприятие, воображение, зрительную память.
3. Развивать чувство формы и цвета.
4. Способствовать формированию физических качеств и двигательных умений детей.

Я предлагаю несколько примеров нестандартного физкультурного оборудования, которые легко можно изготовить своими руками и использовать его для проведения подвижных игр в группе и на прогулке, различных игровых упражнений и занятий на свежем воздухе.

**Массажерная дорожка.**

Состоит из кавролина и пластмассовой мозаики. Улучшает кровообращение, активизирует восстановительные процессы в мышцах, суставах. Используется для коррекции стопы.

**«Чьи следы».**

Развивает координацию движений, равновесие. Используется при обучении прыжкам на одной, двух ногах, прыжках с поворотами вправо, влево, с продвижением вперед. Такие следы можно использовать в играх – эстафетах.

**Корригирующие коврики.**

Сделаны из клеенки, расшиты пуговицами. Предназначены для массажа стоп и профилактики плоскостопия.

**Веселый обруч.**

Применяется для дыхательной гимнастики. Использование:

* Упражнения на дыхание (ленты шевелятся)
* Прыжки на двух ногах вдоль зала
* Упражнение «Достань рукой до ленточки»

**Дорожка со следами.**

Важно помнить, что применяя нестандартное оборудование на физкультурных занятиях**,** играх и игровых упражнениях, эстафетах, занятиях на свежем воздухе мы повышаем интерес детей к различным видам двигательной активности, поднимаем эмоциональный настрой.

**Проект «Будь здоров, малыш!»**

 **Подготовили**

 **Воспитатели:**

 **Величко Лилия Сергеевна**

**Кутафина Надежда Семеновна**

**Продолжительность проекта:** краткосрочный (1 неделя)

**Тип проекта:** познавательно – игровой

**Участники проекта:** воспитатели, дети второй младшей группы и их родители.

**Возраст детей:** вторая младшая группа

**Проблемы проекта:**

* Уделять особое внимание воспитателей и родителей формированию и укреплению здоровья ребенка, с целью создания вокруг него потребности и привычки здорового образа жизни;
* Создавать воспитательное условие для детей, которое стало бы возможностью выработки единого стиля поведения и стратегии воспитания здорового образа жизни ребенка.

**Цель проекта:** повышать уровень знаний и обогащать опыт родителей о здоровом образе жизни через взаимоотношение с воспитателями группы.

**Задачи проекта:**

**Для детей:**

* Укреплять и охранять здоровье детей;
* Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены;
* Дать представления о ценности здоровья, формировать желание вести здоровый образ жизни;
* Дать представления о полезной и вредной пищи для здоровья человека

**Для педагогов:**

* Установить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника, объединить усилия для развития и воспитания детей в вопросах о здоровом образе жизни;
* Создать атмосферу общности интересов, эмоциональной взаимоподдержки в проблемы друг друга;
* Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей, поддерживать их уверенность в собственных педагогических возможностях.

**Для родителей**:

* Дать представление родителям о значимости совместной двигательной деятельности с детьми, о полезной и вредной пищи, о соблюдении навыков гигиены;
* Способствовать созданию активной позиции родителей в совместной двигательной деятельности с детьми;
* Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

**Форма проведения проекта:**

**Девиз проекта:** *«Здоровый образ жизни – это то, что обеспечивает здоровье и доставляет радость».*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Вид образовательной деятельности** | **Совместная деятельность педагога с детьми** | **Работа с родителями** | **Интеграция** |
|  | Ежедневная профилактическая работа |  - Проф.гимнастика (утренняя гимнастика, физминутка и т.д.)**(Приложение №1)****-** гимнастика пробуждения, массажные дорожки. |  | Образовательные области:«Здоровье»;«Беззопасность»;«Физическа культура»;«Социализация»«Познание»«Коммуникация» |
|  | БеседыЗанятиеИгры | «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься!»Познавательное мероприятие «В стране здоровья». - сюжетно – ролевые: «Больница», «Аптека»; - подвижные: «У медведя во бору»,**(Приложение № 2)**«Мышеловка» и т.д. - дидактические: «Лото» и т.д.**(Приложение №3)** | Консультация «Физическое оборудование своими руками». |
|  | БеседыЗанятиеИгры | «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу»**(Приложение №4)****-** чтение худ.литературы К. Чуковский «Федорино горе»;Дидактические: «Мяч в ворота», «Найди два одинаковых флажка»; - подвижные: «Мышеловка» и т.д | Индивидуальные беседы о физических, гигиенических умениях и навыках, о полезной и вредной пищи, о значимости совместной двигательной деятельности с детьми. |  |
|  | БеседыЗанятиеИгры | «Беседа о здоровье, о чистоте»**(Приложение №5)**Спортивное развлечение «Неболейка».Подвижные: «У медведя во бору», «Воробушки и автомобиль». | Наглядность в виде информационных файлов «Пословицы и поговорки о здоровье», «Загадки о здоровье». | Образовательные области:«Здоровье»;«Безопасность»;«Физическая культура»«Социализация»;«Познание»;«Коммуникация»;«Чтение худ.литературы» |
|  | БеседыЗанятиеИгры | Рассматривание иллюстраций, фотографий о здоровье;Чтение худ.литературы: С. Михалкова «Трезор»; - подвижные: «Воробушки и автомобиль», «Мышеловка»; - сюжетно – ролевые: «Больница», «Аптека». | Картотека«Физминутка»,«Пальчиковые игры»«Подвижные игры» |
|  | ЗанятиеИгры | Заучивание пословиц, поговорок о здоровье;- дидактические: «Мяч в ворота», «Что лишнее?»- подвижные: «У медведя во бору», «По желанию детей» | Выставка массажных дорожек (их важность и значимость в развитии ребенка). |

**Итоговое мероприятие:** День открытых дверей для родителей «Эй, родители, ну – ка вставайте, на зарядку выбегайте!»;

Фотовыставка «Первые шаги ребенка к здоровью».

**Результаты проекта:**

**Для детей:**

* У большинства детей сформированы основы гигиенических навыков;
* Дети ежедневно слышат информацию о полезной и вредной пищи для здоровья человека (вовремя завтрака, полдника, обеда и ужина), о ценности здоровья (подвижные игры, физминутки, различные виды гимнастик)

**Для родителей:**

* Родители с желанием приняли участие в спортивном развлечении «Неболейка»;
* Выразили желание приобрести массажные дорожки для группы и дома;
* Приняли участие в оформлении фотогазеты «Первые шаги ребенка к здоровью».

**Для педагогов:**

* Установлены партнерские отношения с семьями детей группы;
* Создана атмосфера взаимопонимания, направленная на развитие и укрепление здоровья детей.

**Приложение №1**

**Физминутка**

Вокруг себя покружились и в божьих коровок превратились.

Божьи коровки покажите ваши головки, носики, ротики, крылышки –

Ручки, ножки, животики.

Божьи коровки поверните направо головки,

Божьи коровки поверните налево головки,

Ножками притопните, крылышками хлопните

Друг другу повернулись и мило улыбнулись.

**Приложение №2**

**Подвижная игра «У медведя во бору»**

**Приложение №3**

**Дидактическая игра «Лото»**

**Приложение №4**

**Беседа «Витамины я люблю – быть здоровым я хочу!»**

**Цель:** Научить ребенка заботиться о своем здоровье.

- Вчера кукла – мама рассказывала, что ее дети стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины нужны детям для укрепления организма. Ее дети их очень любят. Витамины очень полезные.

 - А вы, ребята, пробовали витамины?

 - Витамины бывают не только в таблетках.

 - А в каких продуктах есть витамины? Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д.

 - В каких продуктах они содержатся и для чего нужны?

Витамин А – морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важен для зрения.

Витамин В – мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца).

Витамин С – цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды).

Витамин Д – солнце, рыбий жир (для костей).

Для лучшего запоминания использовать художественное слово.

Никогда не унываю и улыбка на лице.

Потому что принимаю витамины А, В, С.

Очень важно спозаранку есть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам и не только по утрам.

Помни истину простую, лучше видит только тот,

Кто жует морковь сырую или сок морковный пьет.

От простуды и ангины помогают апельсины.

Ну, а лучше съесть лимон хоть и очень кислый он.

**Приложение №5**

**«Беседа о здоровье и чистоте».**

**Здоровье –** это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем – и детям, и взрослым, и даже животным. В формировании понятий о здоровом образе жизни.

 - Что нужно делать, чтобы быть здоровом? Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.

Понятие о здоровом образе жизни включает в сея много аспектов.

Это, **во-первых, соблюдение режима дня.** В детском саду режим соблюдается, а вот дома не всегда (беседа с детьми о режиме дня дома и в детском саду).

**Во-вторых, это культурно – гигиенические навыки.**

- Дети должны уметь правильно умываться.

-Для чего это надо делать? Чтобы быть чистым, хорошо выглядеть, чтобы было приятно, и кожа была здоровой, чтобы быть закаленным, чтобы смыть микробы.

**В – третьих, это гимнастика, физ.занятия, закаливание и подвижные игры.**

 - Если человек будет заниматься спортом, он проживет дольше.

По утрам зарядку делай будешь сильным, будешь смелым.

Прогоню остатки сна одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна помогает здорово.

Полезно полоскать горло, обтираться полотенцем, чаще играть в подвижные игры.

**В-четвертых, культура питания.**

 - обыгрывание ситуации «В гости к мишутке» и «Вини – Пух в гостях у Кролика»;

 - рассматривание и обсуждение картинок к играм: «Осторожно, вирус!», «Будь здоров!»

**Отсюда вывод:**

**НЕЛЬЗЯ:** пробовать все подряд, есть и пить на улице, есть не мытое, есть грязными руками, давать кусать, гладить животных во время еды, есть много сладкого.

**Список используемой литературы:**

1. Харченко Т.Е. «Бодрящая гимнастика для дошкольников» Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2011г.
2. Михайленко Н.Я., Короткова Н.А. «Организация сюжетной игры в детском саду» Изд.: Москва Линка – Пресс 2009г.
3. Алешина Н.В. «Ознакомление дошкольников с окружающим и социальной действительностью»(младшая группа). Изд.:ЦЛГ Москва 2003г.
4. Иванова Н.В., Кривовицина О.Б. «Социальная адаптация малышей в ДОУ» Изд.: Москва Творческий центр «Сфера» 2011г.
5. Нищева Н.В. «Картотека подвижных игр, физминуток, пальчиковой гимнастики». Изд.: Санкт – Петербург Детство – Пресс 2010г.
6. Черенкова Е.Ф. «Развивающие игры с пальчиками». Изд.: Москва Рипол Классик Дом 21 век 2010г.
7. Гурец И.И. «Прогулки в детском саду».