

## Консультация для родителей «Игры с ребенком на самоизоляции»

Маленькие дети — очаровательные, озорные и счастливые искатели приключений, стремящиеся познать мир. Эти любознательные непоседы не останавливаются ни на секунду: ведь все, что их окружает, — так интересно да и к тому доставляет массу удовольствий. И конечно, своими открытиями очень хочется поделиться особенно с теми, кого больше всех любишь. Но, к сожалению папа очень занят на работе, а у мамы столько хлопот по дому, что совсем не остается времени на свое чадо. И все же мы уверены, что необходимо находить время и возможность для того, чтобы пообщаться с ребенком, любить его и чему-то научить.

Еще одна цель этой консультации — показать, как можно с пользой провести время, когда вы остаетесь наедине с ребенком. Предложенные здесь игры помогут вам чему-то обучить детей, создать психологический комфорт в семье, и мы надеемся, что с их помощью ваш дом наполнится радостью.

Если вы заняты домашней работой, а ваше любимое чадо следует за вами по пятам и не находит себе интересного занятия, то можно предложить ребёнку:

Коробку со старыми пуговицами, бусинками, паетками. Пусть ребёнок собирает ожерелье, бусы. Сортирует пуговицы и бусинки по размеру, цвету. Учится пришивать пуговицу.

Игры с пуговицами развивают мелкую моторику, координацию движений и творческую фантазию.

Можно взять пуговицы разного размера и цвета. Нарисовать схему и выложить на ней рисунок. Сначала малышу будет трудно, пуговицы будут разъезжаться в разные стороны. Поэтому, первое время, пуговицы для игры нужно брать большие, бумагу для схемы с шероховатой поверхностью, а схемы рисовать толстым фломастером, чтобы контур был ярким и широким.

Сначала взрослый сам выкладывает рисунок, показывая малышу, как это делается. Затем, двигая пуговицы пальчиком ребенка, заполните схему. Постепенно малыш справится с задачей, и будет выполнять задания самостоятельно.

### Игры с крупами.

Игры с крупами и рисование на крупе - это одни из самых интересных занятий, которые отлично развивают пальчики и мелкую моторику ребенка, а также способствуют пассивному массажу пальцев. Вместе с тем, рисовать можно на любой крупе, при этом чем крупнее ее зерна, тем лучше массируются пальцы ребенка во время рисования.

Для рисования на крупе нам понадобится поднос либо любая другая ровная поверхность. Насыпаем крупу на поднос и распределяем ее ровным слоем по всей плоскости. Затем привлекаем внимание ребенка к крупе - рисуем простые рисунки, которые могут заинтересовать малыша (солнышко, дождик, шарики, цветок, зонтик, домик и другие несложные рисунки) и предлагаем ребёнку к Вам присоединиться. Для первого знакомства будет вполне достаточно, если ребенок просто поэкспериментирует с крупой. Спустя несколько дней, когда ребенок освоится в новом занятии, можно приниматься за более сложные задачи.

Проявив творческий подход и немного фантазии можно усложнить задачу. Пусть ваш ребёнок облепит пластилином небольшую ёмкость (детскую чашечку, блюдце, баночку из под детского питания, затем украсит её любимыми крупами.

### Макаронные изделия.

Так же идеальным вариантом являются творческие игры с макаронными изделиями, которые занимают детей на несколько часов, стимулируют воображение и развивают моторику. Например, вы можете попробовать создавать ожерелья, небольшие фигурки или целые картины из цветных макарон, экспериментируя с разнообразными формами мучных изделий, которые можно найти сегодня в любом магазине.

Ваш ребенок сможет:

- сортировать макароны по размеру, форме, цвету.
- нанизывать и составлять бусы из макарон.

Это занятие поможет решить следующие задачи:

- совершенствовать зрительное восприятие детей.
- развивать мелкую моторику пальцев рук.
- формировать чувство композиции.
- развивать тактильные ощущения и т. д.

### Игры с прищепками.

Чтобы развивать моторику малыша много средств не нужно, достаточно взять бельевые прищепки, которые есть в каждом доме. Возьмите лист картона, вырежьте из него круг, нарисуйте вместе с малышом на нём глазки, носик, ротик. Предложите малышу сделать лучики из прищепок. Прицепите на круг пару прищепок, показывая малышу как надо делать. Можно чередовать прищепки по цвету, тогда у вас получится яркое, красивое солнышко. Посчитайте лучики с крохой. Дайте ему повторно сделать тоже самое уже самому, без вашей помощи. И так с прищепками можно придумывать самые разнообразные игры, главное фантазия. Самое главное, во время игры с прищепками, следите за тем, чтобы ребёнок себе ничего не прищемил.

Вы наверно замечали, что когда ваш ребёнок пьет детский сок, он с интересом и удовольствием вытаскивает трубку из отверстия и вставляет её назад. Это и натолкнуло нас на мысль сделать данную игрушку. Можно взять обычную пластмассовую коробку, и в её крышке с помощью дырокола наделать множество отверстий. Скотчем закрепить крышку на коробке. К коробочке добавить счётные палочки и игрушка готова. Даже если малыш не попадает в отверстие, палочка по прогнувшейся крышке сама соскальзывает в нужное место и оказывалась внутри коробки.

Сложно найти ребенка, который не любил бы играть с водой. Налейте в небольшую ёмкость воду. Много воды не нужно. Вода сама по себе интересный объект для игры, но можно выдать малышу чашки, фигурки, ложки. Мы, например, практиковали такое занятие: бросали в воду шарики от пинг-понга, а потом ловили их ложкой или ситечком и перекладывали в тарелку. Ребенок играет, а заодно учится обращаться со столовыми приборами.

### Ниткография.

Полезным и очень увлекательным занятием для вас и вашего ребёнка станет ниткография. Ниткография – выкладывание рисунка или изображения с помощью шнура, шерстяных или полушерстяных нитей. То есть «рисование» с помощью нитей. Метод ниткографии основан на

том, что шерстяные и полушерстяные нити хорошо прилипают к фланели и бархатной бумаге. К светлому фону подходят нити тёмных тонов, а к тёмному соответственно – светлые. Работа в этой технике развивает мелкую моторику, воображение, художественный вкус. Но нужно помнить одно правило: чем младше ребёнок, тем толще нить.

Бумага - очень благодарный материал для всевозможных поделок своими руками. Причем в этом искусстве можно достичь небывалых высот, вспомните оригами. Конечно, детям еще сложно так хорошо обращаться с бумагой, но если вы освоите хотя бы несколько простейших фигурок оригами и покажете их ребенку, ему будет очень интересно повторить их за вами.

Если сложить в гармошку длинную полоску бумаги и наскоро вырезать силуэт человечка, то происходит чудо! Гармошка разворачивается, и перед изумлёнными глазками маленького человечка появляется целый хоровод людей! Такой вариант называют ещё так – симметричное вырезание из бумаги.

Вырезание из бумаги может помочь создать неповторимый уют в жилище, сотворить оригинальные подарки своим близким, найти прекрасное интересное творческое занятие для детей и развить их интеллект и навыки ручного труда.

Объемные аппликации. Мятая и крученая бумага, изогнутые и сложенные гармошкой полоски, частично приклеенные элементы – все это создает эффект объемности. Сделать такие аппликации немного сложнее, чем просто наклеить кусочки бумаги, зато и смотрятся они эффектнее.

#### Несколько советов :

Назови три...

Эта простая игра учит классифицировать предметы. Вы или ваш ребенок выбираете какую-либо категорию предметов — автомобили, животные, фрукты, овощи — и говорите: «Назови три...» (из одной категории предметов). Если вы играете вдвоем, называйте категорию по очереди, спрашивая друг друга.

Рассказы по картинкам

Обратите внимание ребенка на картины, развешенные по стенам помещения, где вы находитесь в ожидании чего-либо. Пусть он выберет одну из них и придумает какой-нибудь рассказ. Таким способом вы сможете проникнуть в мир воображения и восприятия своего ребенка. Если вначале у него возникнут трудности, начните излагать свой сюжет, время от времени останавливаясь для того, чтобы малыш мог добавить свои детали.

## Консультация «Дыхание исцелит и зарядит энергией»

**Цель: рассказать о необходимости проведения дыхательной гимнастики для сохранения и укрепления здоровья.**

Без дыхания жизнь просто немыслима. Все живые организмы дышат. Задумывались ли вы о том, как дышите? Наверное, нет, ибо это считаете, как само разумеющийся процесс. Может для кого - то и будет эта публикация полезной в столь беспокойное время, поможет сохранить вашу жизнь.

Как не вспомнить наших предков, которые осознавали, что человек получает для своего организма энергию не только с пищей, но и впитывает ее посредством дыхания из воздуха.

Как правило, мы используем меньше половины объёма своих лёгких, вдыхаем воздух поверхностно и учащённо. Такой неправильный подход нарушает жизнедеятельность организма и провоцирует появление многих недугов: от бессонницы до атеросклероза.

**Дыхательная гимнастика поможет усилить защитные функции организма, укрепить иммунитет без использования лекарств и аптечных витаминов.** Приобщайте детей к дыхательным упражнениям, так как они еще не умеют правильно дышать.



Из-за этого организм не получает достаточное количество кислорода, отсюда и простудные заболевания, и низкий иммунитет, и гиперактивность, и даже плохо развитая речь.

Дыхательная гимнастика не сразу получается легко и свободно, надо немножечко потрудиться.

Начинайте с самого лёгкого, постепенно увеличивая нагрузку.

Тренируйтесь на свежем воздухе, на балконе (или в хорошо проветриваемом помещении) и в удобной одежде. Дышите не торопясь. Наибольшему насыщению организма кислородом способствует именно медленное дыхание.

При появлении неприятных симптомов остановите выполнение упражнений. Единственный допустимый дискомфорт — лёгкое головокружение.

**Существует несколько видов и типов дыхания.** С некоторыми из них я вас и познакомлю, тем более на них не надо никаких затрат, только ваше желание.

**«Полное дыхание»**, которое распределяет воздух по всему объему легких. Медленно вдыхайте в себя воздух через нос, при этом рот закрыт. Сначала наполняем живот - «шарик», затем грудь, небольшая пауза и медленно производим выдох всего воздуха за это же время, что и на вдохе. При этом освобождаем живот, диафрагму и грудь.

**«Задержка дыхания»**, можно делать стоя, но все же лучше лежа. Сначала делаем «полное дыхание», а вот на выдохе задерживаем дыхание как можно подольше. После этого мощно выдыхаем воздух через раскрытый рот.

**«Очистительное дыхание»**, при котором на вдохе идет «полное дыхание», а затем задерживаем его на несколько секунд и далее толчками выдыхаем через рот до полного опустошения воздуха в легких. Можете делать под счет.

Высуньте язык, тяните его к подбородку. Дышите мощно, форсируя дыхание от корня языка, так, чтобы оно было беззвучным. Дышите верхней частью грудной клетки и горлом. Очень любят ее дети, выполняя с озорством. Эта дыхательная техника помогает справиться с заболеваниями носоглотки, когда болит горло.

**А. Н. Стрельникова предлагает интересные упражнения, которые я часто использую в своей работе.** Они не вызывают усталости, одышки, а развивают диафрагму, увеличивает легочную вентиляцию.

**«Насос».** Встаньте ровно, руки выпрямите параллельно туловищу. Затем опустив голову и округлив спину, медленно склонитесь к полу под углом не более 90 градусов. В конечной точке наклона сделайте быстрый вдох воздуха и вернитесь в исходное положение, до конца не выпрямляясь.

**«Ушки».** Это упражнение можно выполнять как стоя, так и сидя. При вдохе необходимо наклоните голову вправо или влево, как бы дотягиваясь ухом плеча. Выдыхать нужно, возвращаясь к начальной позиции. Задействовать нужно только шею.

**«Погончики».** Встаньте ровно, выпрямите руки параллельно телу. Затем согните руки в локтях так, чтобы кулаки были прижаты к животу. Руки и плечи напряжены, на вдохе руки резко опустите вниз, разожмите кулаки, пальцы растопырьте. На выдохе руки нужно вернуть к животу.

Возможно, кто-то улыбнется, прочитав публикацию. Берегите свое здоровье, укрепляйте. Превратите дыхательную гимнастику в игру, а ребенок непременно вам подыграет. **Отнеситесь серьезно к дыханию, особенно в этот период.**

**Дыхание объединяет и тело, и разум!**

**С уважением, учитель-логопед**

**Годунова О.Г.**

Источник

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-igry-s-rebenkom-na-samoizoljaci.html>

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dyhanie-iscelit-i-zariadit.html>