

**Консультация для родителей средней группы «Капитошка»
«Гимнастика для зорких глаз и сильных пальчиков»**

Подготовила:
воспитатель ГКДОУ
Гребёнкина И.Н.

Гимнастика для глаз

Современные дети очень много времени проводят перед экраном телевизора, компьютера, планшета, телефона. Которые оказывают на зрение вредное воздействие, так как не всегда соблюдаются необходимые гигиенические требования: расстояние до экрана и количество времени, проведенное перед ним. Конечно, за этим надо строго следить. Необходимо снимать зрительное напряжение. В этом нам помогает традиционная зрительная гимнастика: переводить взгляд с ближнего предмета на дальний. Но можно использовать и более интересный для детей вариант как монитор компьютера или ноутбука.

Нужно следить глазами за двигающимися предметами, не поворачивая головы.

Массаж рук

В продаже сейчас имеются необычные шарики, которые называются Су-Джок. В переводе с корейского "Су" означает – кисть, "Джок" – стопа. Человеческая стопа и кисть обладает огромным количеством рецепторных полей, которые связаны с различными частями тела.

Применение су-джок массажёров способствует развитию мелкой моторики, стимулированию речевой области в коре головного мозга, укреплению организма, повышает физическую и умственную работоспособность детей.

Предложите вашим детям попробовать и ощутить всю пользу этих замечательных шариков и колечек. Например, расскажите им любимую сказку...

Из муки он был печён, (подушечками пальцев правой руки зажимаем шарик и отпускаем в левую ладонь, т.е. другой рукой)

На сметане был мешён (по кругу катаем шарик между ладонями)

На окошке он студился (ладони с шариком открываем и дуем)

По дорожке он катился (катаем между ладонями вперед- назад)

Был он весел, был он смел, (подбрасываем слегка одной рукой и ловим, потом другой)

И в пути он песню пел. (по кругу катаем подушечками пальцев)

Съесть хотели, его все. (сжимаем поочередно в каждой руке)

Су-джок шарик убираем, берем колечко и поочередно надеваем и снимаем на каждый палец начиная с мизинца.

Я от дедушки ушел, (на мизинец палец)

Я от бабушки ушел, (безымянный)

Я от зайца ушел, (средний)

Я от волка ушел, (указательный)

От медведя ушел, (большой)
А лиса меня, съела (зажать кольцо в руке)
Выполняем упражнение с кольцом на другой руке.

Самомассаж

Практика показывает, что одним из наиболее перспективных и самое главное простых методов в оздоровлении детей является самомассаж биологических активных точек. При систематическом и правильном применении он дает хорошие результаты.

Кинезиология

Термин «кинезиология» состоит из двух частей: кинезис – движение, логос – учение. Это научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях.

Существуют различные виды кинезиологии: прикладная, спортивная, психотерапевтическая, образовательная и так далее.

Нас в большей степени интересует образовательная кинезиология, которая применяется в практических целях для улучшения обучения. Она оказывает помощь в ситуациях, требующих ясного мышления. В этом методе уделяется особое внимание восстановлению взаимодействия и координации между правым и левым полушариями, а затем между другими частями мозга. Перекрёстные движения вынуждают правое и левое полушария работать одновременно.

Ребенку можно предложить вот такие кинезиологические упражнения:

Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирай пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем сразу двумя руками.

«Зеркальное рисование». Положи на стол чистый лист бумаги. Возьми в обе руки по карандашу или фломастеру. Начни рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунок цветка. При выполнении этого упражнения расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

Развитие мелкой моторики

Развивать мелкую моторику можно через различные виды деятельности: лепка, конструирование, рисование. А вы, дорогие родители играли в такую настольную игру, как «Мозаика»? Мозаика – способ создания изображения или узора из мельчайших кусочков.

Мы привыкли собирать мозаику из пластмассовых, бумажных материалов. Но детям интересно играть и с камушками марблс и кабошонами, которые представляют собой готовые наборы стеклянных камушков разного цвета. Марблс — в переводе означает «мраморный», кабошоны – в переводе означает «шляпка гвоздя». Кабошоны использовать более удобно, так как этот камешек более устойчив и не перекачивается.

Пальчиковый бассейн.

Есть такой необычный материал, как «Гидрошарик» - полимер, удерживающий влагу.

Можно организовать ребенку замечательный пальчиковый бассейн с гидрошариками. Попросите малыша опустить пальчики в бассейн и ощутить какие они наощупь. (Гладкие, скользкие, приятные, влажные...). Можно поиграть в игру «Выложи по контуру», например сделать нарисованные цветы яркими и привлекательными, выложив их мозаикой из гидрошариков.



**ПАМЯТКА для родителей детей с ортопедическими нарушениями
«УПРАЖНЕНИЯ, ЗАПРЕЩЕННЫЕ И ОГРАНИЧЕННЫЕ К
ПРИМЕНЕНИЮ В ДОУ»**

Упражнение	Причины ограничения	Рекомендованная замена
Круговые вращения головой	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи, возможно смещение шейных позвонков	Наклоны вперед, в стороны, повороты
Наклоны головы назад		Замена отсутствует
Стойка на голове		
Чрезмерное вытягивание шеи	Выполнять упражнения с опусканием плеч назад-вниз	
Тренировка верхнего отдела брюшного пресса: поднимать туловище из положения лежа на спине, руки согнуты под голову	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможно надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук

Тренировка нижнего отдела брюшного пресса: поднимать ноги вместе из положения лежа на спине	Фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы, возможно увеличение поясничного лордоза	Поднимать и опускать ноги попеременно
Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела позвоночника, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
Перекат на спине удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвоночника	Выполнять упражнение только со страховкой педагога
Прогиб в поясничном отделе из положения лежа на животе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)	Возможно увеличение поясничного лордоза, защемление поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опираясь на локти
Сидение на пятках	Возможно перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сидение по-турецки
Выполнение дыхательных упражнений с одновременным поднятием рук вверх	Уменьшение поступления кислорода за счет сокращения мышц верхнего плечевого пояса	Изменить положение рук: в стороны или на поясе
Висы более 5 сек	Слабость и перерастяжение связочно-мышечного аппарата	Замена отсутствует
Прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно-мышечный аппарат стопы, несформированность костей плюсны	Прыжки только на гимнастических матах
Бег босиком с опорой на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
Метание тяжелого набивного мяча из-за головы двумя руками	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча (с 5 лет по 0,5 кг)