

«Как провести выходной день с детьми»

Уважаемые мамы и папы!

Данная консультация, предлагаемая вашему вниманию, поможет Вам сделать семейный, выходной день по-настоящему захватывающим для ребенка. Особенно, если Вы не будете забывать смотреть вокруг глазами ребенка, разделять его радость и удивление, читать уместные в той или иной ситуации стихи, загадывать загадки. Литературный материал обострит восприятие малыша, поможет запоминанию ярких образов.

Наступает выходной день. Куда пойти с ребенком? Этот вопрос часто ставит родителей в тупик. Может, в поход в парк? Разумеется, решающее слово остается за ребенком, это один из моментов, когда ребенок чувствует свою сопричастность взрослым в семье и растет спокойным, уверенным.

Раз и навсегда уважаемые родители решите для себя: совместный с ребенком поход - это совсем не отдых для Вас, это время, полностью посвященное ему, вашему любимому ребенку. Пусть он еще раз удостовериться, что Вы его любите, что живете его интересами.

Посмотрите вокруг глазами ребенка - сколько интересного в мире! Заинтересовался ваш ребенок чем - то, остановитесь, приглядитесь, постарайтесь смотреть на все его глазами и в то же время оставаться взрослым!

Речь ваша, дорогие родители - эмоциональная и выразительная, должна нести доброе отношение к окружающему, восхищение щедрой красотой природы. В то же время побуждайте ребенка высказываться, думать, сопоставлять, учите анализировать, отвечать на вопросы и задавать их. Ребенок должен чувствовать родительскую сопричастность его интересам. Так формируется доверие к миру, благодарность и огромная любовь к родителям.

В таких совместных походах, есть все условия для тренировки вашего ребенка в силе, ловкости, смелости.

Также, интересным, увлекательным проведением выходного дня может стать для ребенка - посещение музея. Практически всегда привлекательными для дошкольников оказываются природоведческие музеи. Увидеть в музее все ребенок просто не в состоянии. Переход от одной музейной витрины к другой, утомителен и мало познавателен для ребенка. Гораздо лучше и намного полезнее выбрать, что-то одно, и внимательно рассмотреть в

деталях. Можно выбрать витрины, посвященные старинному костюму или оружию, посуде, мебели.

Не меньший интерес представляют для детей и выставленные в музеях археологические находки: лодки, выдолбленные из ствола дерева, сделанные из камня и кожи топоры, украшения.

Дошкольник хочет и может узнавать, что составляет основу экспозиции исторических музеев: как жили люди раньше, как был устроен их дом, какую одежду они носили, и из какой посуды ели, на какой мебели спали, сидели, во что играли, и на чем писали.

В этом возрасте детям хочется примерить эту жизнь на себе, и проигрывать ее, представляя себя ее участником. И если кто - то говорит, что дошкольники еще слишком малы для посещения музеев, то это - значит, лишь то, что вы, родители не смогли сделать них посещение музея интересным.

Удивительно, а сколько полезных сведений можно сообщить ребенку, идя с ним по улице. Познакомить с тем, как жили люди в другие времена. Во время обычной прогулки по старой части современного города можно поговорить с ребенком о печах, можно увидеть дым, идущий из печи.

Вспомнить те игры, в которые играли наши прабабушки и прадедушки. Например: игра в бирюльки, лапта.

Заинтриговать ребенка игрой и при желании можно и поиграть!

Существует много способов, как провести выходной день вместе с ребенком интересно и увлекательно. Родители придумывайте, фантазируйте, и Вы получите массу впечатлений, удовольствий от прогулок с ребенком. Желаем Вам успехов!

Уважаемые родители!

Хочу предложить Вам несколько игр-упражнений для проведения совместного досуга с детьми в выходной день, вечером перед сном, в очереди в поликлинике, да много-много где. Не упускайте возможность ближе общаться со своими ребятами и прививать полезные навыки и умения им.

Для начала – немного информации:

Все привыкли к тому, что нужно развивать память, внимание, интеллект, тело своё совершенствовать. Но почему-то при этом мало кто обращает внимание на сам мозг, от которого развитие всего этого в большинстве случаев и зависит. Даже тело развиваться и совершенствоваться не будет, если перед этим мозг хорошенько не настроится и не обдумает, как подступиться к работе над телом.

Хорошо известно, что мозг состоит из двух частей: левой и правой. У кого-то функционирует лучше левая часть, у кого-то правая, а у самых счастливых - обе. Выигрывают, естественно, последние, использующие своё богатство максимально.

Левое полушарие мыслит логически. Правое помогает создавать новое, генерировать идеи, интегрировать. Однако можно быть математиком с хорошо развитым левым полушарием и при этом ничего нового придумать. А можно быть творцом и сыпать идеи налево и направо и ни одну из них не реализовать из-за непоследовательности и нелогичности своих действий. Такие люди встречаются часто. И не хватает им только одного: работы над совершенствованием своего мозга, приведения его в гармоничное состояние.

Психофизиологи уже давно разработали систему упражнений для гармонизации полушарий мозга. Хорошо в этом отношении музыкантам, например, пианистам. Им с раннего детства прививают гармоничное восприятие окружающего. Ведь самый главный инструмент для развития мозга - это руки. Действуя двумя руками, человек развивает оба полушария.

Итак, перейдём к упражнениям.

Многие из них нам хорошо известны с детства.

"Ухо-нос".

Левой рукой берёмся за кончик носа, а правой - за противоположное ухо, т.е. левое. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук "с точностью до наоборот". Я пробовала, в детстве получалось лучше.

"Зеркальное рисование".

Положите на стол чистый лист бумаги, возьмите по карандашу. Рисуйте одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы должны почувствовать расслабление глаз

и рук, потому что при одновременной работе обоих полушарий улучшается эффективность работы всего мозга.

"Колечко".

Поочерёдно и очень быстро перебираем пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем указательный, средний, безымянный, мизинец. Сначала можно каждой рукой отдельно, потом одновременно двумя руками.

Теперь вспомним уроки физкультуры. Недаром нас заставляли делать упражнения, в которых нужно было левой рукой доставать до правой ноги и наоборот. Они ведь тоже развивают наши полушария, и помогают им работать согласованно.

Следующая тренировка помогает снимать эмоциональное напряжение, улучшает работоспособность, развивает внимание, мышление и межполушарные связи. Выполнять упражнение трудно и при этом интересно.

"Скорая помощь"

Объясняю порядок действий. Перед вами лежит листок с буквами алфавита, почти всеми. Под каждой буквой написаны буквы Л, П или В. Верхняя буква проговаривается, а нижняя обозначает движение руками. Л - левая рука поднимается в левую сторону, П - правая рука поднимается в правую сторону, В - обе руки поднимаются вверх. Всё очень просто, если бы не было так сложно всё это делать одновременно. Упражнение выполняется в последовательности от первой буквы к последней, затем от последней буквы к первой. На листке записано следующее.

А Б В Г Д

Л П П В Л

Е Ж З И К

В Л П В Л

Л М Н О П

Л П Л Л П

Р С Т У Ф

В П Л П В

Х Ц Ч Ш Я

Л В В П Л

Вот так можно развивать свой драгоценный мозг на благо себе. Тренируйтесь на здоровье и с удовольствием! А главное, почувствуйте разницу между собой прежним и собой натренированным!

Скоординируйте работу полушарий мозга.

Эта простая практика позволяет оживить уставшее от монотонной работы одно полушарие и подключить к нему неработающее. Для этого вам потребуется бумага формата А4, на которой вы горизонтально, по линейке, маркером рисуете две линии крест-накрест, как положенная на бок буква Х. Повесьте этот листок на уровне глаз, так чтобы вам удобно было на него смотреть. Потом можно не снимать, пусть висит и напоминает о необходимости позаботиться о себе.

Смотря на этот листок, спокойно и глубоко дыша, вы делаете всего два простых упражнения, известных еще с уроков физкультуры:

- касаетесь левым локтем правого колена, потом правым локтем левого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких перекрестных движений надо сделать по шесть, всего 12. Можно делать и считать.
- касаетесь левым локтем левого колена, потом правым локтем правого колена, желательно, чтобы при этом спина была прямая. Таких параллельных движений надо сделать также по шесть.
- Снова 12 перекрестных движений;
- Еще 12 параллельных движений;
- и последние 12 перекрестных движений.

Все это займет у вас не более 1,5 минут, а эффект вы сразу почувствуете в заметно посвежевшей голове.

Вообще-то упражнение применяется для коррекции лево- и правополушарных детей. Оно взято из прикладной кинезиологии – современной науке о теле и основано на наблюдении за грудными детьми. Если младенец не прошел стадию ползания, у него могут быть проблемы в совместной работе полушарий, а значит, он не будет использовать свой потенциал, работая только половиной мозга. Мы будем применять эти знания в профилактических целях для восстановления согласованной работы мозга.