

Шановні батьки! Ми з колегами підготували для Вас захід на якому розповімо як можна займатися в домашніх умовах задля підтримки ваших дітей під час дистанційного навчання.

Тема: «Ранкова гімнастика для дітей молодшого шкільного віку» (фахівець (консультант) Людмила Яланська)

Ранкова гімнастика - обов'язкова складова організації життєдіяльності дитини. Вона сприяє: поглибленню дихання, посиленню кровообігу, обміну речовин, розвитку різних груп м'язів, формуванню правильної постави, розгальмовуванню нервової системи після нічного сну, створює позитивний емоційний фон для подальшої діяльності у першій половині дня.

Особливість ранкової гімнастики - комплекси вправ, які складаються з урахуванням можливостей і стану здоров'я дітей певного віку, а також їхніх індивідуальних особливостей. Вправи повинні бути прості та доступні для виконання, доцільно включати біг, ходьбу, стрибки, інші вправи для різних груп м'язів.

Тривалість ранкової гімнастики для дітей :

3 роки – 4-5 хвилин;

4 роки – 5-6 хвилин;

5 років – 6-8 хвилин,

6-7 років – 8-10 хвилин.

Поради для батьків

Батьки повинні розуміти, що пасивний спосіб життя негативно впливає на дитину в цілому, і це стосується не лише фізичного розвитку. Дитину не потрібно заставляти виконувати вправи - їй повинно це подобатися. Необхідно постійно зацікавлювати, час від часу змінювати вправи. В першу чергу вправи повинні бути доступними і зрозумілими вашій дитині. Постійно контролюйте правильність виконання вправ (дихання, швидкість виконання). Виконуйте елементарні фізичні вправи ранкової гімнастики разом, привчайте дитину до здорового способу життя, і пам'ятайте, ви - найкращий приклад для своєї дитини!

Комплекс вправ ранкової гімнастики:

Починати ранкову гімнастику слід з ходьби на місці. Посміхніться. Станьте рівненько. Розправте плечі, та підніміть голову. Глибоко вдихніть та видихніть.

Вихідне положення: руки на пояс – кругові оберти головою. 1-4 – в право, 5- 8 – в ліво. (При цьому не забувайте дихати потрібно повільно).

Вихідне положення теж саме, на 1 – підняти плечі вдихнути , на 2 – опустити плечі видихнути.

Вихідне положення руки в сторони – на 1,2,3,4 – схресні махи прямими руками перед собою.

Вихідне положення руки на пояс, на 1 – нахил в ліво – права рука в гору, на 2 вихідне положення, 3-4 – теж саме в протилежну сторону.

Присідання 10 разів.

Завершити будь-яку гімнастику слід вправами на відновлення дихання: довільна ходьба упродовж 1-2 хв. Піднімаючи руки в сторони – вдих, руки вниз – видих.

Як приклад зазвичай в дітей не має бажання виконувати Ранкову гімнастику. Тому ми з Вами йдемо шановні батьки на хитрість, проводимо в формі гри. Ось деякі макети,

якими я з вами охоче поділюся. Діти виконують із задоволенням, під словесний супровід дорослого. Обов'язково говоримо, що-це казка про тварин, які мають міцне здоров'я, та ніколи не вживають ліки.

Тема: «Проведення артикуляційних вправ в домашніх умовах» (фахівець (консультант) Зоряна Соловійова)

Рекомендації по проведенню вправ артикуляційної гімнастики для батьків дітей з ООП.

1. Проводити гімнастику артикуляції потрібно щодня, щоб вироблені у дітей навички закріплювалися. Краще виконувати вправи 2 рази в день вранці і ввечері, по 3-5 хвилин. Не слід пропонувати дітям більше 2-3 вправ за раз.

2. Кожна вправа виконується по 5-7 разів.

3. Статичні вправи виконуються по 10-15 секунд (утримання артикуляційної пози в одному положенні).

4. Артикуляційну гімнастику виконують сидячи, так як в такому положенні у дитини пряма спина, тіло не напружене, руки і ноги знаходяться в спокійному положенні.

5. Дитина повинна добре бачити обличчя дорослого, а також своє обличчя, щоб самостійно контролювати правильність виконання вправ. Тому дитина і дорослий під час проведення артикуляційної гімнастики можуть перебувати перед настінним дзеркалом, також вона може скористатися невеликим ручним дзеркалом (приблизно 9х12 см), але тоді дорослий повинен бути навпаки дитини обличчям до нього.

Опис артикуляційних вправ, які ви будете виконувати з дитиною вдома.

Посмішка.

Утримання губ в усмішці. Зуби не видно.

Парканчик.

Губи в усмішці, зуби зімкнуті в природному прикусі видно

Посмішка - Трубочка.

Витягнути вперед губи трубочкою, потім розтягнути губи в посмішку.

Мавпа.

Щелепа опускається вниз з максимальним витягуванням язика до підборіддя.

Лопаточка.

Рот відкритий, широкий розслаблений мову лежить на нижній губі.

Гірка (Кицька сердиться).

Рот відкритий. Кінчик мови впирається в нижні різці, спинка мови піднята вгору.

Трубочка

Рот відкритий бічні краї язика загнуті вгору.

Грибок.

Рот відкритий. Мова присмоктається до неба.

Голочка

посміхнутися, відкрити рот, оголити різці, вузький, прямий мову просунути між зубами. Утримувати на рахунок до 5.

Чашечка.

Рот широко відкритий. Передній і бічний краю широкого язика піднято, але не торкається зубів.

Годинник (Маятник).

Рот відкритий. Губи розтягнуті в посмішку. Кінчиком вузького язика поперемінно тягтися під рахунок педагога до куточків рота.

Змійка.

Рот широко відкритий. Вузький язиком сильно висунути вперед і прибрати в глиб рота.

Гойдалки.

Рот відкритий. Напруженим язиком тягнутися до носа і підборіддя, або до верхніх і нижніх різців.

Футбол (Сховай цукерку).

Рот закритий. Напруженим язиком впертися то в одну, то в іншу щоку.

Чистка зубів.

Рот закритий. Круговим рухом язика обвести між губами і зубами.

Конячка.

Присмоктатися язик до неба, клацнути язиком. Цокати повільно і сильно, тягнути під'язикову зв'язку.

Гармошка.

Рот розкритий. Язик присмоктатися до неба. Не відриваючи язик від піднебіння, сильно відтягувати вниз нижню щелепу.

Маляр.

Рот відкритий. Широкий кінчиком язика, як пензликом, ведемо від верхніх різців до м'якого піднебіння.

Смачне варення.

Рот відкритий. Широкою мовою облизати верхню губу і прибрати мову всередину рота.

Сиلاع.

Рот відкритий. Уявити, що на підборідді повішений вантаж, який треба підняти вгору, піднімаючи при цьому підборіддя і напружуючи м'язи під ним. Поступово закрити рот. Розслабитися.

Тема: «Розвиткові заняття вдома з дітьми : що обрати на допомогу?» (фахівець (консультант) Людмила Григоренко)

Маленькі дітки віком від 1 до 7 років досить непосидючі й постійно хочуть щось робити. Аби урізноманітнити їхнє дозвілля, раджу внести у денний розпорядок кілька цікавих розвивальних занять, займатись якими легко можна в домашніх умовах. Ваш малюк-дошкільник легко й залюбки опанує важливі навички, які стануть йому у пригоді в подальшому шкільному навчанні та водночас розвине свої здібності. Щоб заняття не перетворювалися на нудні завдання, а були схожі на веселу гру, варто звернути увагу на ігри, які можна використовувати в домашніх умовах із підручного матеріалу. Як приклад:

Літні ігри для дітей: гра з гідро гелем (Аквагрунт)

Ці гелеві кульки можна з успіхом використовувати як розвагу для найменших дітей. Вони з цікавістю спостерігають за тим, як цікаві кульки збільшуються в розмірі. Ну і коли вони вже досягли потрібного рівня тобто вирости, можна придумати безліч ігор! Вони дуже стрибучі і цікаві на дотик, дитина з задоволенням перекладатиме їх з однієї ємності в іншу. Можна сортувати їх за кольором, рахувати чи шукати прозорі кульки у воді.

Ігри з прищипками

Вчити дітей правильно брати та відкривати прищипку. Закріплювати назви кольорів, вміння їх співвідносити. Розвивати дрібну моторику рук, координацію дій обох рук, зорове сприйняття, увагу. Виховувати інтерес, посидючість, терпіння.

Сортери

Розвивають у дітей багато сфер, навички сортування та класифікації, логічне мислення, абстрактне мислення, моторику рук, координацію рухів, фантазію та творче мислення.

Гра "Підбери латочку» та «Склади пазли»

Розвиваємо уважність та логічне мислення дошкільнят.

Ігри з повітряним пластиліном Для формування інтелекту та творчих здібностей, розвитку сенсорного сприйняття та дрібної моторики, прискорення розвитку мовлення, мислення дитини допоможуть прості вироби із пластиліну. Починайте створювати різні фігурки та аплікації

Малювання манкою

Позитивно позначається на розвитку дрібної моторики пальчиків, тактильних відчуттів дитини, сенсорики, мислення, фантазії, уяви, мови, мозку малюка. До того ж такий вид творчості діє заспокійливо на дитину, що актуально для непосидючих малюків.

Тема: «Ігри з цифрами і числами для дітей дошкільного віку в домашніх умовах» (фахівець (консультант) Тетяна Шаповал)

Гра – провідна діяльність у дитини дошкільного віку. За допомогою гри дитина набуває нові знання і закріплює їх. Математичні ігри сприяють знайомству дітей з цифрами, числами, основами рахунку, з арифметичними діями, а також - розвитку мовлення, уваги, пам'яті, мислення.

Варіанти ігор та вправ:

Гра «Прибери цифру»

Гра розвиває увагу, швидкість реакції, мислення, спритність, і закріплює навички рахунку.

Викладаємо послідовно картки з числами від 0 до 10. Дорослий ставить завдання, а дитина повинна виконати його. Наприклад, “Прибери цифру 7”, “Прибери цифру між 2 і 4”, “Прибери цифру, яка більше 3 на 2” і т. д.

Завдання можна задавати у вигляді загадок, відгадкою буде та цифра, яку необхідно прибрати. Наприклад:

Одиничка – цифра рівна

і до стовпчика подібна.

Всі рахунки, всі таблички

починають з одинички.

Гра «Плутанина»

В процесі гри закріплюємо знання цифр, рахунку від 0 до 10 в прямому і зворотному порядку, а також розвиваємо увагу та пам'ять.

Розкладаємо цифри по порядку, далі дитина відвертається, а дорослий змінює їх місцями. Завдання дитини знайти і виправити помилку.

Гра «Назви сусіда»

Гра також допоможе закріпити знання про рахунок від 0 до 10 в прямому і зворотному порядку.

Для гри знадобляться картки із зображенням вагончиків, у віконцях написані числа, одне віконце не підписане. Завдання дитини – назвати пропущене число.

Гра «Дай відповідь без слів»

Попросіть дитину відповісти на питання, не промовляючи ні звука, за допомогою карток з цифрами.

Скільки козенят було у кози з казки про вовка і козенят? (Сім)

Скільки казкових персонажів тягнуло ріпку? (Шість)

Скільки днів у тижні? (Сім)

Яка цифра стоїть перед цифрою три? (Два)

Яка цифра стоїть між четвіркою та шестіркою? (П'ять)

Злови цифру 3

Попросіть дитину плеснути в долоні, коли вона почує цифру «3». В інших випадках плескати не треба. Отже, почали:

1, 2, **3**, 4, 5, 6, 7, 1, 2, **3**, 4, 5, 6, 7, 8, 5, 2, **3**, 4, 6, 7, 8, 9, 10, **3**, 4, 6, 5, 4, **3**, 2, 1, **3**, **3**, **3**, **3**, **3**, **3**, **3** (в кінці гри цифру «3» потрібно сказати багато-багато раз підряд, щоб дитина поаплодувала).

Впізнай цифру на дотик

Пропонуються цифри у вигляді карточки, де контури цифр можуть бути випуклими або, навпаки, увігнуті всередину, жорсткі цифри або гладенькі знаки, наклеєні на жорсткий папір. Дитина обстежує і вгадує цифру на дотик.

Гра «Весела гусениця»

З картону виготовляється картка, на якій зображена гусениця. На тілі гусениці розташовані цифри від 1 до 9, деякі цифри відсутні. Вирізаються з картону кружечки з цифрами відповідного розміру. Дитина повинна покласти кружечки з цифрами у відповідні отвори.

Математичні пазли

Роздрукуйте пазли, розріжте їх по лініях. Запропонуйте дитині зібрати пазл, орієнтуючись на послідовність цифр.

Гра «Чистловий лабіринт»

Попросіть дитину допомогти ведмедику знайти мед, проклавши шлях лабіринтом цифр. Від кожної цифри до наступної є тільки один правильний напрямок. Для цього необхідно замальовувати всі квадратики у порядку від одного до десяти.

Розмальовка «У пошуках цифр»

Це завдання допоможе дитині вивчити цифри від 0 до 9-ти в цікавій і творчій формі. Для цього їй пропонується малюнок, на якому «заховалися» цифри, при цьому кожна цифра слугує елементом зображення (цифри розташовані безсистемно). Дитині треба їх по черзі відшукати та розмальовувати у червоний колір. Після того, як усі цифри будуть розмальовані, дитина може додати барв у весь малюнок. Виконуючи завдання, вона не лише зможе вивчити цифри та потренувати навички лічби, а й потренувати довільну увагу, дрібну моторику, зорово-моторну координацію, вчитиметься підбирати кольори та аналізувати дрібні елементи цілого.