

Советы психолога.

Чем занять ребёнка во время самоизоляции

Подготовила:
педагог-психолог МБДОУ № 116
Паклина Анастасия Александровна

Когда ребенок ходит в детский сад, его день расписан по минутам, очень важно, чтобы во время самоизоляции день был тоже распланирован, тогда ребенку удастся избежать стресса по возвращению в детский сад. Чтобы снизить уровень стресса по возвращению в детский сад, хочу предложить вам три группы упражнений, которые Вы сможете проводить с детьми самостоятельно в период самоизоляции.

Первая группа упражнений будет ориентирована на зрительно-моторную координацию.

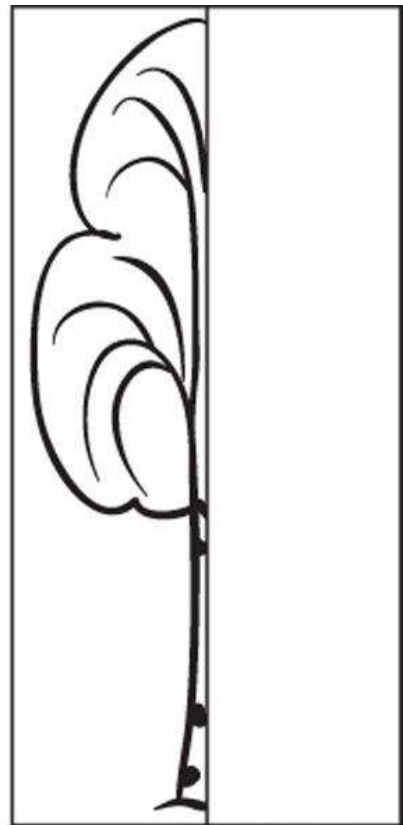
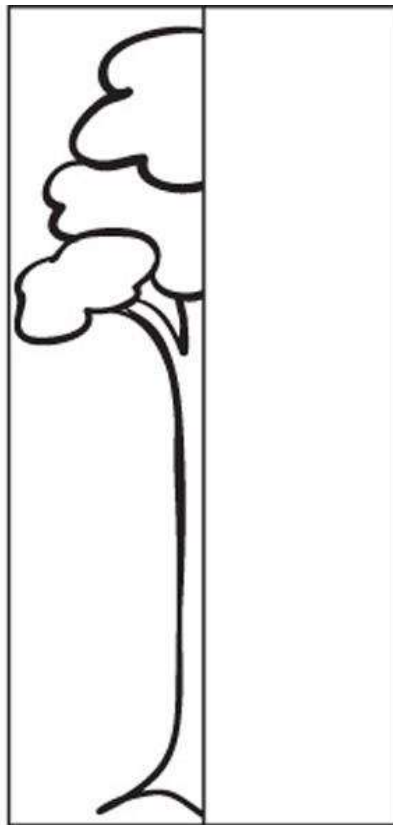
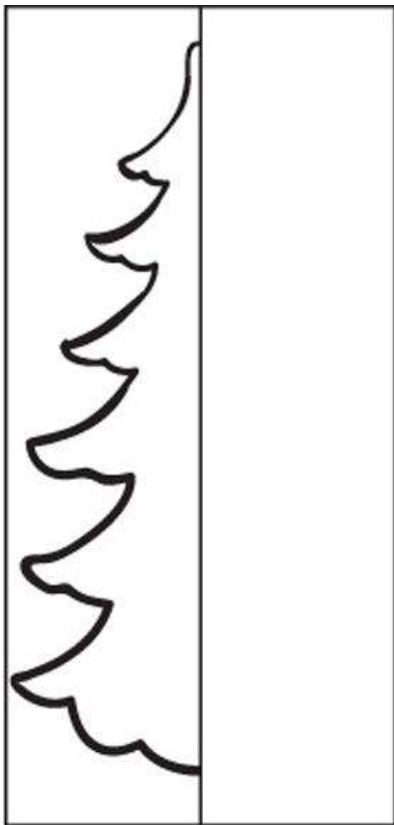
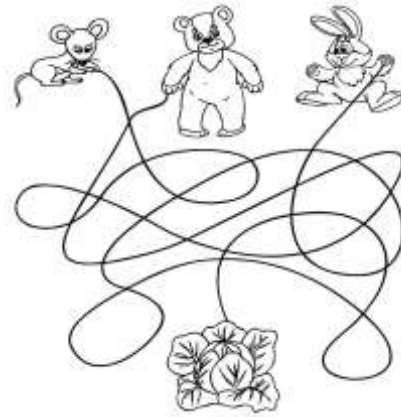
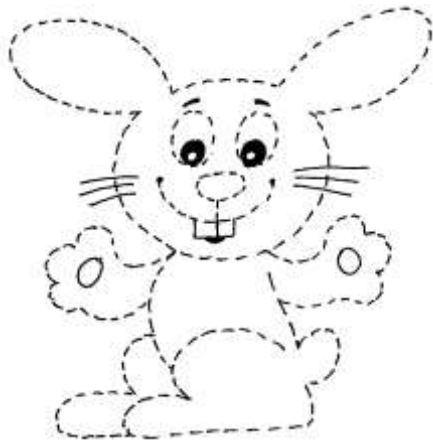
Зрительно-моторная координация - это согласованность движений и их элементов в результате совместной и одновременной деятельности зрительного и мышечно-двигательного анализаторов.

Сюда входят упражнения в виде разнообразных движений глаз, способствующих:

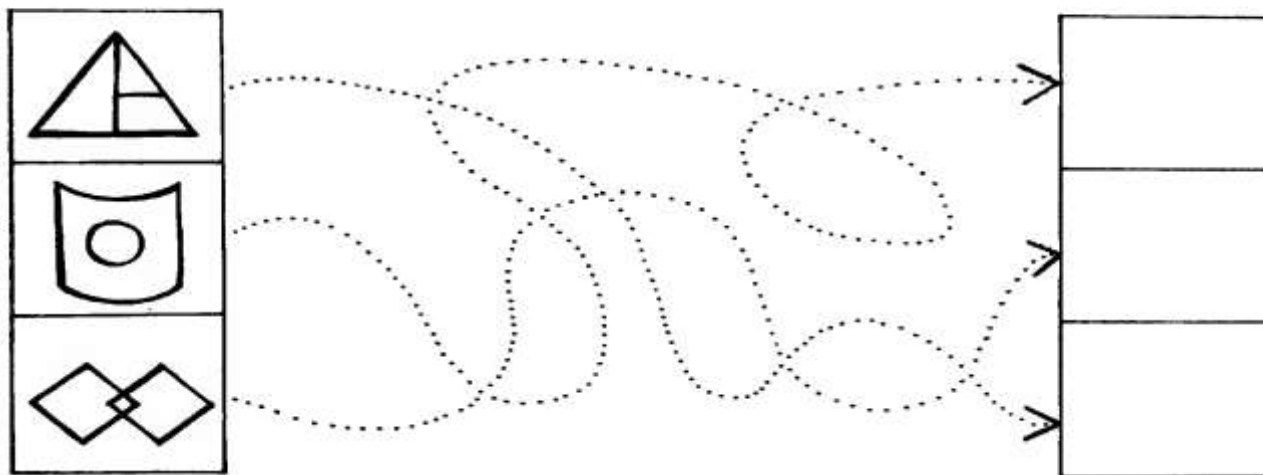
- развитию двигательных способностей глаз;
- активизации кровообращения в области глаз и мозга;
- улучшению координации движений глаз и головы;
- повышению устойчивости вестибулярных реакций;
- тренировке мышц глаз.
- Это и различные движения глаз: вправо, влево, вверх, вниз, круговые движения, зажмуривания, широко открыть, выпучить глазки.

После выполнения этих упражнений дети чувствуют себя значительно бодрее. Особенно хорошо эти упражнения снимают умственное и зрительное утомление, помогают укрепить окологлазные мышцы. В основе положительного эффекта лежат межфункциональные связи между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов головного мозга.

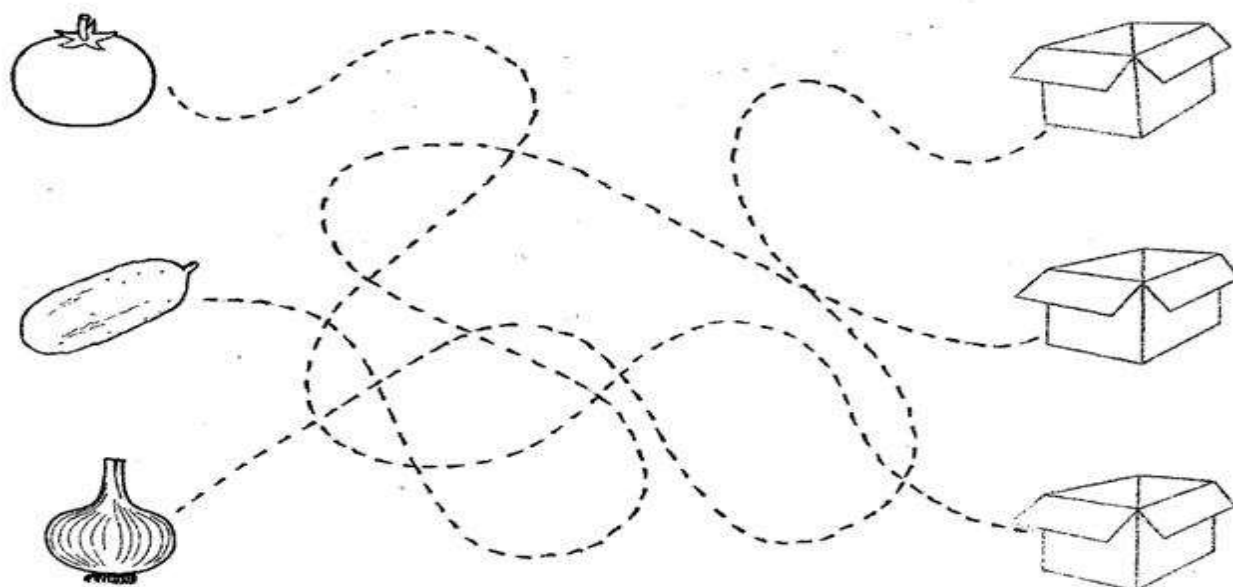
Развитию зрительно – моторной координации способствуют графо-моторные игры и упражнения:



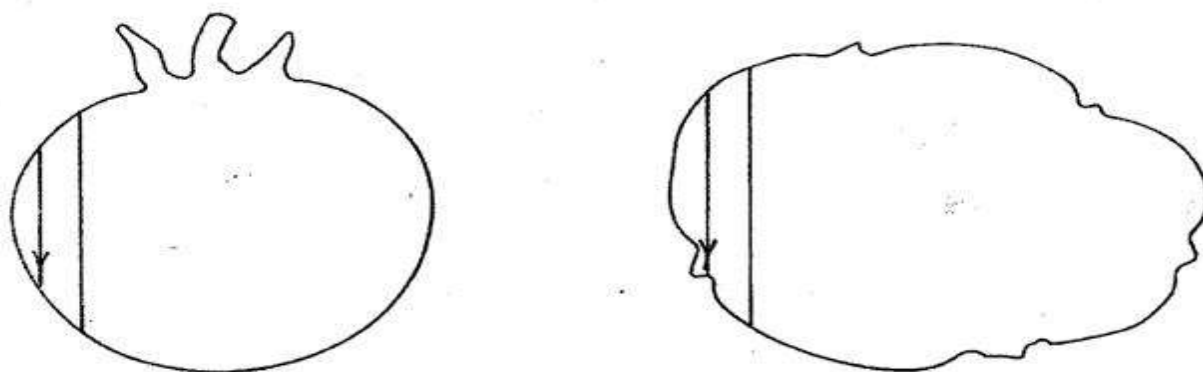
Пройди по пунктирным линиям и найди для каждой фигурки новое место. Нарисуй фигурки в пустых квадратах.



4. Разложи овощи по коробкам. Обведи линии, не отрывая руки, карандашами разных цветов.



5. Заштрихуй.



Для развития зрительно – моторной координации эффективно использовать настольные игры: «Футбол», «Баскетбол», «Бильярд»; «Хоккей», «Настольный теннис».

Игры на прослеживание движения объектов (на развитие глазо двигательной функции)

- «Прокати шар в ворота»;
- «Попади в цель»;
- «Позвони в колокольчик»;
- «Набрось кольцо»;
- «Поймай мяч»;
- «Проследи за движением флажка (фонарика, султанчика)»;
- «Лабиринты».

Вторая группа упражнений ориентирована на развитие мелкой моторики.

Мелкая моторика пальцев — критерий интеллектуального развития ребенка. Для детей младшего возраста она определяет способность к обучению. Ученые заметили, что младенцы с более подвижными пальцами и уверенными движениями быстрее учатся говорить. В дальнейшем в школе у таких детей оценки лучше, чем у остальных.

1. Занятия с мелкими предметами: для игр подойдут маленькие камни, бусины, бисер, крупы, пуговицы и т.д. Вы можете попросить рассортировать их по какому-либо признаку или просто собрать в контейнер.

2. Пальчиковая гимнастика

3. Лепка из пластилина, глины или тесто. Лепка хорошо сочетается с придумыванием сюжетных игр. Это дополнительно развивает воображение и логику.

Третья группа упражнений направлена на развитие эмоционального интеллекта.

Развитие эмоционального интеллекта у дошкольников часто игнорируется, но, если малыш научится адекватно реагировать на ситуации, ощущать чувства других, это поможет ему в отношениях со сверстниками и взрослыми.

В развитии эмоционального интеллекта вам помогут сказки, анализ положительных и отрицательных героев, обсуждение их чувств и эмоций в конкретных ситуациях.