

«*Психологический калейдоскоп*»

1. «*Методическая копилка*»

Самомассаж как средство укрепления здоровья детей дошкольного возраста

Что такое самомассаж? – это один из видов пассивной гимнастики, где используются традиционные для массажа движения: растирание, надавливание, пощипывание, разминание. Его необходимо проводить ежедневно, 2- 3 раза в день. Главная ценность самомассажа заключается в том, что он, прежде всего, влияет на нервную систему, помогает ребенку снять общую усталость, помогает всем органам и системам работать бесперебойно и эффективно. Все упражнения должны выполняться на фоне позитивных ответных реакций ребенка.



Игровой самомассаж служит для детей хорошей тренировкой образного мышления, тренирует их память, помогает быстро и легко запомнить стихи и песни, способствует укреплению умственного и физического здоровья.



Самомассаж кистей рук, пальцев и ладоней для детей

Самомассаж рук для детей важно проводить регулярно, чтобы активизировать определенные зоны в головном мозге. Так как каждый пальчик, как на ручках, так и на ножках детей отвечает за определенный орган, рекомендуется выполнять такие упражнения вместе с детьми.

Самомассаж пальцев рук для детей позволяет улучшать мозговую

активность и ускоряет психологическое развитие малыша.

«**Растирание ладоней**» — трем правую руку о левую, пока не почувствуется тепло. Этот самомассаж ладоней и пальцев рук для детей является подготовительным этапом, нужно чтобы ребенок почувствовал тепло.

«**Браслетик**» — растирание запястья одной руки другой.

Самомассаж кистей рук для детей продолжается работой с каждым пальчиком отдельно, что активизирует работу головного мозга.

«**Снятие перчатки**» — указательным и большим пальцами «снимаем» перчаточку с каждого пальчика.

Со стопами делаем то же самое: растираем, поглаживаем, массируем каждый пальчик, стучим кулачком по пяточке.

Перед занятиями для концентрации внимания предложите детям помассировать «точку ума» — указательным пальцем массировать между бровей над носом (9 раз — в одну сторону, 9 — в другую).

А по окончании какого-либо занятия предложите указательным пальцем помассировать кончик носа «точку веселья» (9 раз в одну сторону, 9 в другую).

II. «Уголок психологической консультации»

Секреты воспитания вежливого ребенка



Семьи, воспитывающие детей, сталкиваются с рядом проблем: как воспитать своего малыша вежливым, как бороться с детской агрессией, как подготовить ребёнка к школе – это малая часть трудностей, которые нужно преодолеть, чтобы достигнуть цель — правильно воспитать свое чадо.

Вежливость – это одно из главных качеств человека, поэтому работа должна проводиться ещё с младенчества. Не у каждой семьи получается привить ребёнку приветливое отношение к окружающим. С чем это может быть связано? В первый год жизни у малыша

зарождается понимание вежливого отношения к окружающим его людям, и именно в этот период уместно начинать работу в данном направлении.

Дети копируют манеры общения взрослых, если в семье царит любовь и взаимоуважение, то ребёнок будет черпать от Вас только такие положительные качества.



Секреты воспитания вежливого ребенка дошкольного возраста

Попадая в новую среду – детский сад, ребёнок активно общается со сверстниками, от которых он может услышать некорректные выражения. В этот момент родители часто допускают главную ошибку – они считают, что отдав малыша в дошкольное учреждение, за воспитание и культуру общения полностью несут ответственность педагоги. Это глубокое заблуждение.

Только совместная работа и ежедневное взаимодействие могут принести положительные плоды, потому что, так как вы ребёнка не знаете никто. В этот период главная задача родителей – не забывать поощрять за вежливые слова и не нужно наказывать за то, что малыш забыл поздороваться либо попрощаться.



Помните!!!

- Родители – пример для ребёнка. Начните с себя, оставайтесь интеллигентными даже в сложной ситуации;
- Воспитывать чувство вежливости нужно постепенно (этот процесс длится на протяжении всей жизни);
- Будьте тактичны. Самое главное, чего не нужно забывать – не повышайте голос на малыша при посторонних, таким образом Вы не получите положительного результата. Такой метод воспитания не приведёт Вас к успеху, а может, наоборот, навредит – дети в таком случае становятся замкнутыми;
- Не перестарайтесь с воспитанием. Некоторые правила этикета стоит прививать ребёнку только в старшем возрасте;
- Читайте детям художественную литературу (внимательно подбирайте сказочных персонажей);

- Сюжетно – ролевые, настольно – печатные игры, беседы, трудовая деятельность являются самым эффективными методами по воспитанию ребёнка вежливым.



III. «Психология счастливой жизни»

Побег в счастливое родительство: несколько шагов

- **проявлять безусловную любовь.**

Первое и самое главное, чего хочет каждый ребенок от своих родителей, – это безусловная любовь и безусловное принятие. Крайне важно выводить безусловную любовь на уровень действий. Мало знать – надо отдавать!



- **помнить о внимании.**

Ребёнок требует внимания к себе постоянно, а в некоторые моменты даже настойчиво. Если вы в нужное время требуемого внимания ему не уделите, есть большая вероятность развязать острый конфликт, который вполне может перейти в затяжной, длящийся месяцами или даже годами. Для того чтобы не попасть в это крайне неприятное и изнуряющее состояние войны с собственным ребенком, важно практиковать навыки эффективного выхода из конфликта.

- **слушать ребенка эмоционально.**

Нет, наверное, ни одного родителя, который бы ни мечтал о послушном ребенке. Но обратите внимание на само слово «послушание». Оно даже морфологически восходит к слову «слушание». Здесь возникает вопрос: слушаете ли вы своего ребёнка, когда он обращается к вам? КАК вы слушаете своего ребенка? Чтобы иметь с ребенком желаемый эмоциональный контакт, важно слушать его эмоционально – с серьёзным, искренним намерением понять. «Что мне говорит ребёнок? Что стоит за этими словами? О чем он беспокоится? Где у него болит?»

Чего он хочет на самом деле? Хочет ли он эту машинку в магазине, или прямо сейчас ему просто нужно моё внимание, проявление безусловной любви?»

➤ **практиковать терпение.**

Наши дети – наши главные учителя. Они преподают нам самый главный урок в жизни – учат нас терпению. Отрадная новость состоит в том, что, практикуя терпение, вы действительно с каждым разом начинаете реагировать на поступки ребенка всё менее раздражительно и гневно и всё более конструктивно.

➤ **верить и действовать**

Вера – очень нелогичная вещь. Нет никаких специальных техник, чтобы научить вас верить. Вера – это всегда выбор. Это ваше право. Поэтому просто поверьте. И обязательно действуйте на пути к своей Большой Цели.

➤ **применять современные технологии.**

Самая нетехнологичная сфера нашей жизни – это отношения. Эффективное взаимодействие с ребенком – это набор навыков, которые вы используете в повседневном общении с ним. Каковы технологии, таковы и результаты. Высокие технологии = высокие результаты.

Бегите из негармоничных отношений с ребенком в счастливое родительство.



IV. «Уголок любования»

«А снег идёт, а снег идёт...»

