

Информационный вестник МБДОУ «Бабкинский детский сад»

Газета для детей дошкольного
возраста, их родителей
и педагогов

Март, 2016 год

«Здоровячок»

В этом номере:

Масленица
Полезьа дыхательной
гимнастики



В нашем МБДОУ «Бабкинский детский сад" уже стало доброй традицией праздновать весёлую Масленицу: зиму-матушку провожать, Весну – красну встретить. Масленица в детском саду – по-особенному веселый, радостный праздник с играми, хороводами, плясками, конечно же, блинами. Но какой же праздник без веселых, заводных скоморохов! Не обошлось и на нашем празднике без сюрприза для ребят, при появлении сказочной героини Бабы Яги, которая на протяжении всего праздника веселила и принимала активное участие в играх: «Бег на метле», «Катание на лыже», «Золотые ворота», «Перетягивание каната». Так же с младшей группой скоморох проводил различные игры: «Догонялки», «Игры с медведем», «Мячики». Но пришло время прощания с масленицей. Изюминка праздника, конечно, сжигание чучела масленицы. Дети с восторгом смотрели на это зрелище, которое им еще надолго запомнится! Да какая же масленица без блинов горячих, да румяных. И, поверьте, даже если дома ваш ребенок наотрез отказывается, их есть, то в праздничной атмосфере такое угощение приходится всегда по вкусу.



Дыхательная гимнастика Стрельниковой А. Н.

Дыхание – основа всего живого. Общеизвестно, что биологическая потребность в дыхании является базисной витальной потребностью живого организма.

Важнейшие условия правильной речи – это плавный длительный выдох, четкая и ненапряженная артикуляция.

Речевое дыхание отличается от обычного жизненного дыхания. Речевое дыхание – это управляемый процесс. Количество выдыхаемого воздуха и сила выдоха зависит от цели и условия общения. Сейчас все чаще и чаще обращаются за помощью к дыхательным гимнастикам с целью излечения от разных недугов.

Гимнастика А. Н. Стрельниковой нормализует волнение, давление и температуру, помогает в лечении гипертонии, избавлении от сутулости, ликвидирует ночное недержание мочи; используется при лечении заикания.

Вдох – это жизнь, выдох – это самый главный элемент парадоксальной дыхательной гимнастики Стрельниковой, своеобразный краеугольный камень, на котором стоит весь комплекс упражнений.

С чего начать занятия дыхательной гимнастикой Стрельниковой для детей?

Осваиваем дыхательную гимнастику Стрельниковой, начав с трех базовых упражнений. Все они выполняются в ритме строевого шага (если вы имеете слабое представление, что это такое, послушайте любой марш).

«Ладошки» (упражнение для разминки)

Стоим прямо, показывая ладошки. При этом руки до локтя опущены вдоль тела. При каждом вдохе сжимаем ладошки в кулачки, словно стараясь что-то схватить. Двигаются только кисти рук. Делаем 4 кратких шумных вдоха носом, словно принюхиваясь к чему-то. Выдыхаем произвольно – через рот или нос. После серии вдохов отдыхаем 3-5 секунд, после – еще серия из 4 вдохов.

«Погончики»

Встаем прямо, руки вдоль тела, кисти сжаты в кулачки. При каждом вдохе резко разжимаем кулачки, словно отталкивая что-то от себя в направлении пола. Делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

«Насос»

Встаем прямо, слегка расставлены, руки опущены свободно. Чуть наклоняемся вперед, округляя спину. Шея расслаблена, голова свободно опущена вниз. При наклоне делаем краткий вдох носом, словно вдыхаем аромат цветка. На выдохе выпрямляемся. Так же, как и в предыдущем упражнении, делаем по 8 кратких шумных вдоха без остановки, после делаем паузу (отдыхаем) и повторяем упражнение (всего выполняется 12 повторов).

Заниматься лучше 2 раза в день: по утрам до завтрака и по вечерам до ужина. Можно заниматься и после приема пищи, но не ранее, чем через час.

