



Группа №10 «Малышок» Январь, 2018

«Колонка редактора»

Отшумели праздники,
Говорят проказники:
«Старый год немного жаль,
А на улице январь!»

Татьяна Агibalова

«Здоровье ребенка»

Дыхательная гимнастика

Дыхание является важнейшей функцией организма. Важное место в физической культуре занимают специальные дыхательные упражнения, которые обеспечивают полноценный дренаж бронхов, очищают слизистую дыхательных путей, укрепляют дыхательную мускулатуру. Правильное дыхание регулирует состояние нервной системы человека. Упражнения дыхательной гимнастики для детей играют важную роль в лечении заболеваний, закаливании и оздоровлении, поэтому к выбору комплекса нужно подходить обдуманно и ответственно.

Комплекс для дошкольников

«Хомячок». Нужно надуть щеки и пройти так несколько шагов, затем повернуться и похлопать по ним, выпуская воздух;

«Одуванчик и розочка». ИП – стоять прямо. «Нюхаем розу» — глубокий вдох носом, «дуем на одуванчик» — максимально выпускаем воздух;



«Ворона». ИП – стоя, руки опущены, ноги немного расставлены. На вдохе руки широко разводятся в стороны, имитируя крылья, на выдохе они медленное опускаются со словом «каррр»;

«Курочка». ИП – сидя на стуле с опущенными руками. Делается быстрый вдох, руки сгибаются к подмышкам, ладонями вверх. На выдохе их опускают вниз, повернув ладони в противоположную сторону

«Обучение и воспитание»

Как научить ребенка одеваться

Начинать учить ребенка самостоятельно одеваться нужно в возрасте с 1,5 до 3 лет, в этом возрасте ребенку все интересно, он стремится к самостоятельности. В возрасте полутора лет они уже могут самостоятельно снять шапку, носки. Но не стоит на этом останавливаться, так как процесс раздевания связан с процессом одевания. Процесс обучения ребенка самостоятельности очень трудный, поэтому вам нужно запастись терпением. Никогда не ругайте ребенка за то, что у него что-то не получается. Если ребенок не желает одеваться самостоятельно помогайте ему, наполовину одевая колготки, штанишки, далее предлагайте закончить ему самому. Дети в этом возрасте очень любят подражать родителям, поэтому одевайтесь перед ребенком, когда он сам одевается, также вы можете это перевести в игру «кто быстрее оденется». Следите за тем, что ребенку нравится.

Источник: интернет-ресурсы
Фотоматериалы группы «Малышок»
Рыбинск, Детский сад № 57
Воспитатель: Иванова А.А.