

7 апреля - Всемирный день здоровья.

В нашем детском садике прошел День здоровья. Во время психологической развивающей деятельности дети познакомились с различными дыхательными и кинезиологическими упражнениями, и тут же освоили их на практике.

Дыхательные упражнения. Они нормализуют ритмы организма, развивают самоконтроль и произвольность, тренируют навыки правильного носового дыхания, способствуют развитию длительного и плавного выдоха, активизации мышц губ, умению управлять дыханием и управлять собой.

Кинезиологические упражнения. Они развивают межполушарное взаимодействие, снимают мышечные зажимы. Перекрестные движения способствуют активизации вестибулярного аппарата, способствуют улучшению координации левой и правой половины тела, ориентации в пространстве, способствуют улучшению слуха и зрения, обеспечивают прилив жизненных сил.

Группа «Ромашка»

Кинезиологическая сказка «В лесу»



Дыхательное упражнение «Подуй на шарик»



Старшая группа «Пчелки»

*Дыхательные упражнения
«Подуй на капельку»,
«Подуй на перышко»*



Упражнение «Улыбка»



Кинезиологическое упражнение «Перекрестные шаги»



Старшая группа «Светлячки»

*Дыхательные упражнения
«Подуй на перышко»*



Дыхательное упражнение «А-У!»



Кинезиологическое упражнение «Перекрестные шаги»



Средняя группа «Радуга»

Дыхательные упражнения «Подуй на капельку», «Подуй на перышко»



Разновозрастная группа «Солнышко»

Кинезиологическая сказка «В лесу»



Дыхательное упражнение «Подуй на шарик»

