

РАЗНОЦВЕТНАЯ ПЛАНЕТА

«Чтобы гриппом не болеть, надо хором песни петь»

Хотите – верьте, хотите – нет, но специалисты наблюдали и заметили, что к тем, кто поет – простуда не пристает. Для профилактики гриппа особенно хороши протяжные народные песни. Вирусная инфекция просто против этого бессильна.

Оказывается, исполнение «от диафрагмы» тренирует легкие и гортань, это своего рода дыхательная гимнастика. Ведь, чтобы красиво петь, нужно правильно дышать. Правильное дыхание является неотъемлемой частью многих оздоровительных систем и видов спорта. Например: йога, ушу, марафоны по ходьбе и беге и др. Пение и дыхательные упражнения, которые используются на занятиях вдобавок, улучшают самочувствие поющих и укрепляют их здоровье. Ученые говорят, что во время пения в мозгу вырабатываются особые химические вещества, благодаря которым человек ощущает покой и радость. Пение приводит в движение «молекулы, ответственные за эмоции», поэтому считается, что с помощью пения можно не только выразить, но и вызвать те или иные чувства.

«Пойте, чтобы быть здоровыми», - убеждают нас специалисты. Оказывается, вибрация голоса очень важна для хорошего самочувствия. Воспроизведение некоторых гласных заставляет вибрировать железы и железы, побуждая их очищать организм от шлаков. По

данным физиологии воздействие на человека музыки и пения сопровождается интенсивностью обменных процессов дыхательной и сердечно-сосудистой системы; На повышение тонуса головного мозга и кровообращения. Положительное эмоциональное возбуждение при звучании приятных мелодий и песен усиливает внимание, активизирует центральную нервную систему, стимулирует мыслительную деятельность, увеличивает работоспособность человека. Все это – нелекарственная реабилитация функционального состояния человека. Музыкотерапия улучшает самочувствие, снижает психоэмоциональное напряжение, нормализует тонус организма.

Таким образом, пение не только форма обучения музыке и способ организации досуга, но это еще и мощный оздоровительный фактор. Он обеспечивает эффективное воздействие на человека. Врачи убеждены, что пение помогает в лечении многих хронических заболеваний. Например, австралийские медики практикуют пение как помощь в улучшении состояния больных с заболеваниями позвоночника и суставов.

В общем, **пойте себе на здоровье**, ведь это так полезно. Не стоит переживать по поводу неверно взятой ноты. Разве это имеет какое-то значение, если речь идет о здоровье.

Проект

«Будь здоров»

Забота о здоровье ребенка занимает во всем мире приоритетные позиции. Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. Поэтому сохранение и укрепление здоровья формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни, должно уделяться как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Кроме этого, именно в этом возрасте отмечается более тесная связь ребенка с семьей, что помогает наиболее эффективно воздействовать на дошкольника. Поэтому в нашем детском саду с 22.01.2013 г. стартовал проект под названием «Будь здоров».

ИГРЫ СО СНЕГОМ

Какие игровые упражнения можно делать с дошкольниками?

- **Вот какие наши ручки:** ребенок слегка вдавливают руку в снег, проговаривая о своих ощущениях (снег холодный, сырой).
- **Вот так наши кулачки:** нажимать на снег кулачками и костяшками пальцев — сравнивать, на что похож отпечаток.
- **Пальчики гуляют:** "пройтись" поочередно каждым пальчиком левой и правой руки по снегу, затем двумя руками одновременно.
- **Пальчики играют:** "поиграть" одновременно пальцами по поверхности снега, как на пианино.
- **Ладочки играют:** зигзагообразные и круговые движения ладочками по снегу — едет машина, ползет жук, крутится карусель и т.д. То же самое ребром ладочки.
- **Кто здесь пробежал?:** Оставлять следы одновременно разным количеством пальцев. Придумать, кто оставил эти следы.

С помощью таких игр у детей развивается не только тактильно-кинестетическая чувствительность, но и мелкая моторика рук. Формируются такие черты характера, как инициативность, самостоятельность, развиваются воображение и речь.

В играх со снегом - дети закаливаются. Здесь рекомендация – играть со снегом в тёплую безветренную погоду, когда снег липкий.

Играя на прогулке с песком или липким снегом, мы начинаем с того, что учим детей "лепить" куличики из формочек и ведерок, а затем украшаем их разными узорами. В дальнейшем можно организовывать тематические игры с песком или снегом: «Строители», «Скульпторы» и т.д.

«ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ»

Что бы быть здоровым
нужно гулять, одеваться
теплее, надевать шарф и
варежки.
(Ярослав Ш. Старшая)

Что бы не болеть, нужно
Принимать лекарства.
(Ева В. старшая гр.)

Что бы быть
здоровой,
нужно
лечиться есть
морковку и
витамин «С».
(Валя Ч.
Старшая гр.)

Быть здоровым,
значит быть
сильным.
(Андрей П.
старшая гр.)

Быть здоровым – это
значит не болеть
(Антон Л. Подг.гр.)

Что бы быть
здоровым,
нужно есть
витамины, ведь
от них мы
получаем силу.
(Лиза З.
поподг.гр.)