

Презентация  
«Гимнастика после сна как  
форма эффективной  
оздоровительной работы».

Воспитатель: Тарасова Г.Н.

**«Забота о здоровье –  
важнейший труд воспитателя».**

**В.А. Сухомлинский**

Гимнастика после сна — это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность.

# Основные задачи:

- Увеличить тонус нервной системы;
- Способствовать профилактике нарушений опорно – двигательного аппарата;
- Способствовать профилактике простудных заболеваний;
- Развивать физические навыки;
- Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений;
- Способствовать воспитанию привычек к ЗОЖ.

# В кровати



# Игровой массаж



# Ходьба по массажным дорожкам



# Массаж кулачками друг другу





# Профилактика плоскостопия



# Профилактика нарушения осанки



15/02/2017 15:17

# Упражнения для глаз



# Креативная гимнастика



# Водные процедуры



15/02/2017 15:21