

Муниципальное бюджетное учреждение центр
развития ребенка детский сад №189

**Фотоотчет на тему «Гимнастика
после сна»**

Выполнила: воспитатель
подготовительной группы №7
Быхова Н.О.

Цели и задачи гимнастики после сна

Цель: создание бодрого настроения

Задачи: устранить вялость, сонливость;

Увеличить тонус нервной системы

Вращение стопой, сжимание пальцев ног. Упражнение «Велосипед»



Самомассаж биологически активных точек «Моем голову»



Массаж стопы



Хождение по дорожке здоровья (профилактика плоскостопия)



Катание мячиков попеременно стопами,
перенос мячей из одного обруча в другой

