

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение Степноозёрский центр развития  
ребёнка детский сад «Золотая рыбка»

# Корригирующая гимнастика после сна



**Выполнила: воспитатель  
Пархоменко Л. В**

**Я не боюсь ещё раз повторить:  
Забота о здоровье – это важнейший труд  
воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей  
Зависит их духовная жизнь,  
Мировоззрение, умственное развитие,  
Прочность знаний, вера в свои силы.**

**В. А. Сухомлинский**



# Гимнастика после сна состоит из нескольких частей:

**\* Комплекс упражнений для разминки в**

**постели (гимнастика пробуждения)**

**\* Дыхательная гимнастика**

**\* Ходьба по массажным дорожкам**



# Гимнастика пробуждения

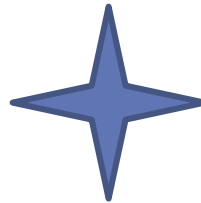




# Дыхательная гимнастика



- \* Улучшает носовое дыхание
- \* Ликвидирует заболевание верхних дыхательных путей
- \* Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- \* Улучшает зрение, память
- \* Ликвидирует различные неврозы
- \* Улучшает работу органов пищеварения
- \* Укрепляет сосуды на ногах
- \* Улучшает звучание голоса



# Ходьба по массажным дорожкам

