

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
детский сад № 95

Бодрящая гимнастика после дневного сна



Подготовила:
Коротченко А. В.
Инструктор по Ф.К.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.



Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

- * Гимнастика в постели;
- * Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия;
- * Дыхательная гимнастика;
- * Индивидуальные задания;
- * Водные процедуры.





ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО!!!

Исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.



Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.





Корригирующая гимнастика.

Направлена на улучшение контроля за физическим развитием каждого ребенка с учетом возрастных и физических особенностей, связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие).



**Дыхательная гимнастика важна для
восстановления сердечного ритма,
снятия возбуждения, укрепления
иммунитета, профилактики
заболеваний верхних дыхательных
путей.**



Заканчивается гимнастика водными процедурами (умывание).





СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ =)

