

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



Упражнения для глаз



Креативная гимнастика



Водные процедуры



15/02/2017 15:21