

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 =)

