

Бодрящая гимнастика после сна

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь ребенку проснуться в хорошем настроении и активно продолжить день?

В подготовительной группе "Ежевичка" ежедневно после тихого часа проводится бодрящая гимнастика и комплекс закаливающих процедур - босохождение по "Тропинкам здоровья". Для проведения гимнастики сначала используется спокойная музыка, чаще всего это природные звуки, затем музыка меняется на более веселую, призванную пробудить детей.

Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью воздушных и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

