**В нашей группе «солнышко»**

каждый день после дневного сна проводится

«гимнастика пробуждения»

**Гимнастика после сна** – это комплекс гимнастических упражнений (как

традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических

мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки, или сидя на стульчиках;

2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;

3. Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить

жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.







