МБДОУ «**ЦРР** – детский сад № 8 «**Солнышко**»

Разработала: Набиева Роза Мусовна

**Гимнастика после дневного 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, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.  
**Цель:** способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

**Задачи:**

* увеличить тонус нервной системы;
* укрепить мышечный тонус;
* способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
* способствовать профилактике простудных заболеваний;
* развитие физических навыков;
* сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня.

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма.

Главное правило - это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

**Гимнастика после сна**

МБДОУ «**ЦРР** – детский сад № 8 «**Солнышко**»

Разработала: Набиева Роза Мусовна

# 1 2

# E:\15 гр Гимнастика\SAM_7552.JPGE:\15 гр Гимнастика\SAM_7555.JPGУпр-е: Потягивание Упр-е: Велосипед

# 3 4

Упр-е: Свеча Упр-е: Деревце

# Тренажёрный путь



## Заправка кровати

## E:\15 гр Гимнастика\SAM_7565.JPGE:\15 гр Гимнастика\SAM_7574.JPG