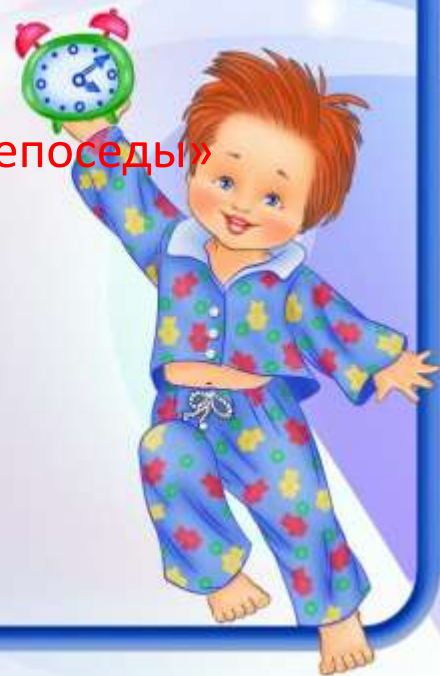


«Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна».

Подготовила воспитатель МАДОУ «Детский сад «Непоседы»
Ноздрюхина Ю.В.



Цели:

1. Познакомить воспитателей ДООУ со структурой построения комплексов гимнастики после сна.
2. Предложить педагогам методику проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.
3. Предложить воспитателям примерные комплексы упражнений гимнастики после сна.



Поднятию мышечного тонуса
способствуют:

- физические упражнения,
самомассаж;
- контрастная воздушная ванна;
- дыхательная гимнастика;
- специальные водные
закаливающие процедуры;
- пробежки по массажным
дорожкам



Разминка в постели







Самомассаж





Дыхательная гимнастика





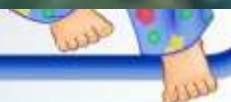
Закаливающие водные процедуры





Пробежка по массажным дорожкам





Спасибо за внимание!

