

## Гимнастика после сна «Жучки»

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна: устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.); увеличить тонус нервной системы; усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).



