

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение Степноозёрский центр развития
ребёнка детский сад «Золотая рыбка»

Корригирующая гимнастика после сна



**Выполнила: воспитатель
Пархоменко Л. В**

**Я не боюсь ещё раз повторить:
Забота о здоровье – это важнейший труд
воспитателя.**

**От жизнерадостности, бодрости детей
Зависит их духовная жизнь,
Мировоззрение, умственное развитие,
Прочность знаний, вера в свои силы.**

В. А. Сухомлинский



Гимнастика после сна состоит из нескольких частей:

* **Комплекс упражнений для разминки в**

постели (гимнастика пробуждения)

* **Дыхательная гимнастика**

* **Ходьба по массажным дорожкам**



Гимнастика пробуждения





Дыхательная гимнастика



- * Улучшает носовое дыхание
- * Ликвидирует заболевание верхних дыхательных путей
- * Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
- * Улучшает зрение, память
- * Ликвидирует различные неврозы
- * Улучшает работу органов пищеварения
- * Укрепляет сосуды на ногах
- * Улучшает звучание голоса



Ходьба по массажным дорожкам

