

«Гимнастика после сна, ее значение для физического развития детей раннего возраста».

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. Проведение гимнастки желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. 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).

