

Гимнастика пробуждения после сна.

Всем нам хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют - приятным такое состояние не назовешь, и к активной деятельности оно не располагает.

Мы же стремимся к тому, чтобы наши дети крепко поспали, в хорошем настроении проснулись, зарядились бодростью и энергией для насыщенной и содержательной деятельности во второй половине дня.

Поэтому традиционное проведение гимнастики пробуждения или бодрящей гимнастики после дневного сна мы постарались наполнить некоторыми своими находками.

