

Цель гимнастики пробуждения:

- активизировать физиологические системы в процессе закаливания;
- активизировать функции дыхательного аппарата;
- развивать двигательное воображение;
- профилактика плоскостопия;
- формирование правильной осанки;
- создать интерес к закаливающим процедурам.

