



Задачи гимнастики после дневного сна

Оздоровительные

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- совершенствовать и развивать координацию движений;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- тренировать терморегуляционный аппарат.

Обучающие

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном свободном выдохе;
- формировать умения выполнять движения по показу

Воспитательные

- воспитывать привычку здорового образа жизни