

Схема построения гимнастики после дневного сна



- упражнения в постели; (2-3мин.)
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; (2-3мин.)
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;
- водные процедуры