



Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.





Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

*Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.*





Гимнастика после дневного сна

Основная цель гимнастики после дневного сна- поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений.



*Вы проснулись? Улыбнулись.
Чтоб совсем проснуться нужно
потянуться.
Потянулись, потянулись
А теперь прогнулись.
Повернулись все на спинку
Дружно сделали корзинку.
Сели на кроватки
Кулачком потрите пятки.
А теперь тихонько встанем и на
месте зашагаем.*