

Фотоотчет «Закаливание после сна»

Забота о здоровье человека всегда занимала во всем мире приоритетные позиции. Закаливание один из вариантов для тех, кто хочет сохранить свое здоровье и здоровье детей. Гимнастика после сна считается важным режимным моментом в детском саду. Она является закаливающей процедурой.

Ежедневно с детьми группы № 11 проводится закаливание после сна, целью которого является поднятие настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, а также профилактика простудных заболеваний.

Комплекс мероприятий направлен на переход от сна к бодрствованию. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, повышается умственная и физическая работоспособность, улучшается настроение и самочувствие ребенка.







