



Цель:

формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи гимнастики после сна, сохранение и укрепление здоровья ребенка, изучение и внедрение инновационных приёмов и подходов в проведении после сонной гимнастики в ДОУ.

Задачи:

1. Формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни;
2. Обеспечить детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
3. Осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босоножье, обтирание сухой варежкой, полоскание носоглотки.
4. Закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
5. Воспитывать у детей целеустремленность, организованность, инициативность, трудолюбие.











