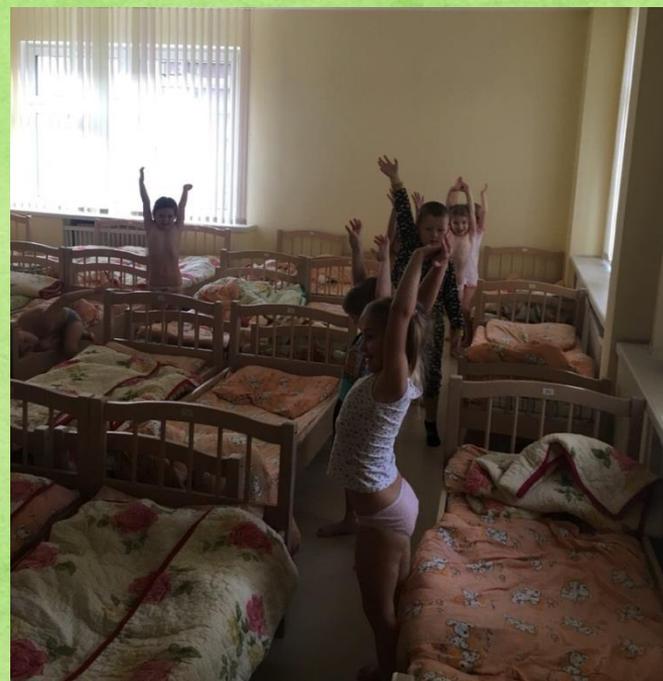


Бодрящая гимнастика
*как одна из форм
оздоровительных
технологий*

Воспитатель:
Полковникова А.А.

Бодрящая гимнастика в детском саду – важный элемент в становлении фундамента здоровья ребенка. И, чтобы фундамент этот был крепким, проводить **бодрящую гимнастику надо систематически**.



Цель «бодрящей гимнастики» – облегчить пробуждение организма, стимулировать деятельность внутренних органов, оказывать общеукрепляющее воздействие, способствовать повышению работоспособности, улучшению настроения.



Решается целый ряд задач:

- *оздоровительные*

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;
- развитие и совершенствование координации движений;
- укрепление иммунитета и повышение жизненного тонуса детского организма;

- *обучающие*

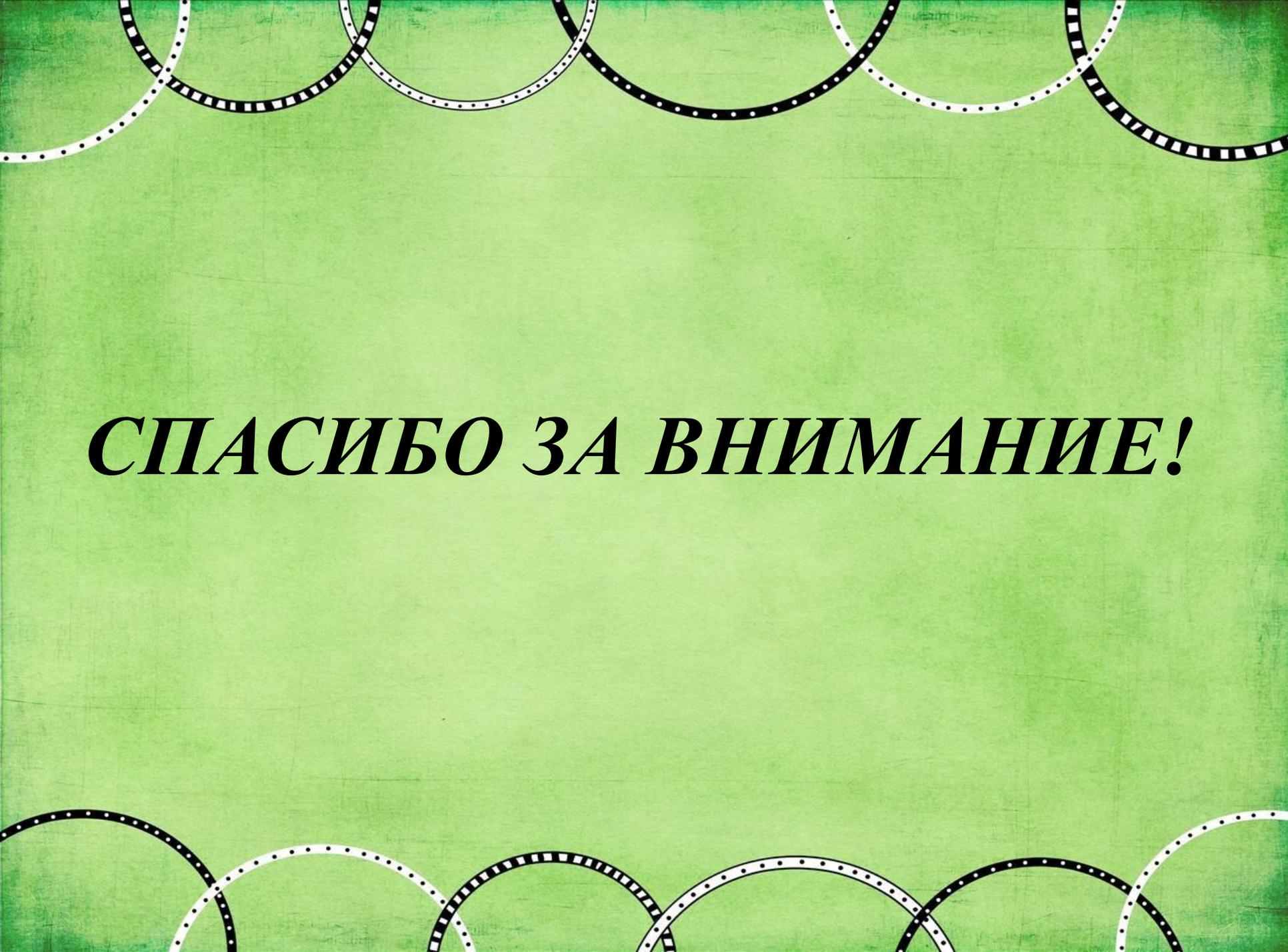
- научить детей дышать через нос и производить плавный, свободный выдох,
- сформировать умение выполнять движения по показу взрослого);

- *воспитательные*

- формирование привычки к здоровому образу жизни

Такая **форма оздоровительной** двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус, **формирует** привычку правильно дышать и, следовательно, помогает ему стать здоровым.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!