



Пробуждение детей после дневного сна в старшей группе «Цветик-семицветик» систематически проходит необычным и оздоровительным способом для детей: под звуки плавной музыки, громкость которой постепенно нарастает, далее следует гимнастика в постели, которая направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию. Начинается гимнастика с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя такие элементы, как потягивания, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, далее дети встают рядом со своими кроватками и выполняют комплекс упражнений, направленный на профилактику нарушений осанки, дыхательную гимнастику. Затем проходят в групповую комнату по массажным коврикам, которые повышают иммунитет, нормализуют эмоциональный фон ребенка.

