Зарядкой после дневного сна наши дети с удовольствием занимаются. Пробуждение проходит под звуки плавной музыки. Гимнастика в постели-направленна на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Гимнастика может включать такие элементы, как потягивание, поочередно и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.д. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления  и, как следствие головокружение. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. После гимнастики дети становятся бодрыми и весёлыми. А ещё им очень нравится ходить по оздоровительному коврику.





