

# Гимнастика после сна

В нашем детском саду ежедневно проходит гимнастика после сна. Она включает в себя закаливающие процедуры, корригирующую гимнастику для стоп и спины, упражнения на растяжку и дыхание.

Все подробности на Ю-туб канале: <https://youtu.be/CmwDSRvGvME>



[www.tvoyrebendok.ru](http://www.tvoyrebendok.ru)



[www.tvoyrebenok.ru](http://www.tvoyrebenok.ru)

