

Утренняя зарядка важная часть режима воспитанников ДОУ.

Она важна и является главным компонентом, чтобы:

1


«Разбудить» организм, поднять настроение, настроиться на новый день

2

Стимулировать работу всех органов и чувств

3

Поспособствовать формированию правильной осанки, возникновения плоскостопия, Хорошей походки.




Для проведения утренней гимнастики необходимо:

- Спортивная одежда
- Удобная обувь (чешки, кроссовки)
- Помещение должно быть убрано и проветрено.
- В теплое время года проводить зарядку на улице.

Продолжительность в разных группах составляет

- 5 минут во второй младшей
- 6 минут в средней
- 8 минут в старшей
- 10 минут в подготовительной



Последовательность утренней гимнастики

- **Вводная часть.**

Спокойная ходьба, медленный бег, ходьба на носках/пятках, внутренняя/внешняя сторона стопы.

- **Основная часть.**

Упражнения укрепляющие мышцы плеч, пояса, рук, спины, ног.

- **Заключительная часть**

Дыхательные упражнения, ходьба на месте, медленная ходьба вперед.

