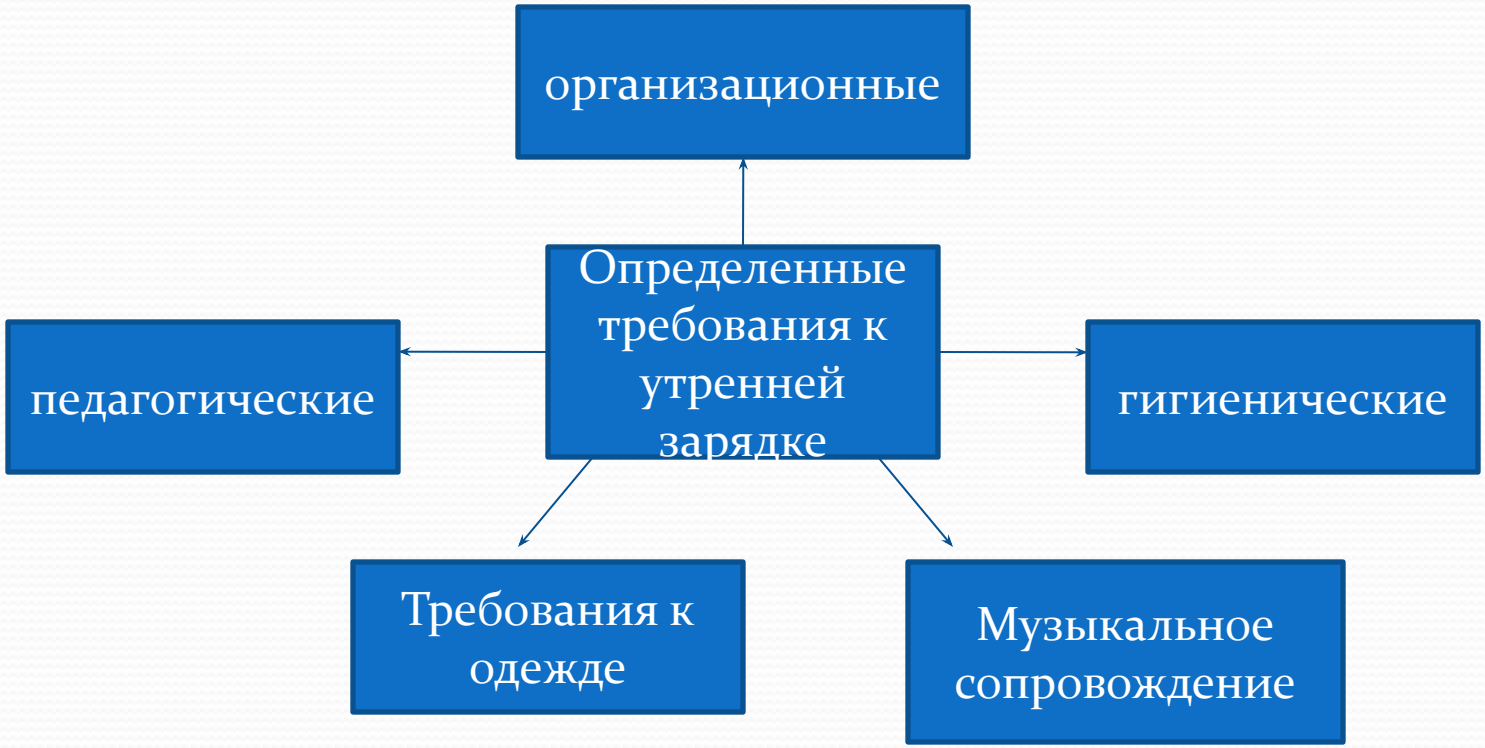
«Основные требования к организации и проведению утренних зарядок»


организационные
Определенные требования к утренней зарядке
педагогические
гигиенические
Требования к одежде
Музыкальное сопровождение

Гигиенические требования :

Педагогические требования :

Упражнения для рук и плечевого пояса

Упражнения для туловища

Организационные требования :

Разбор комплекса физических упражнений

Требования к одежде :

Музыкальное сопровождение :

Утренняя зарядка в младшей группе

В первой младшей группе впервые вводится в режим дня утренняя гимнастика. Ее проводят ежедневно со всеми детьми одновременно, продолжительность 4-5 минут. Содержание состоит из 3-4 общеразвивающих упражнений. ОРУ носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. Каждое упражнение повторяется 4-5 раз. Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед.