

Варианты проведения утренней гимнастики.

Игровой характер	С использованием полосы препятствий	С включением оздоровительных пробежек	С использованием простейших тренажёров
<p>Могут быть включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности или 5-7 обще-развивающих упражнений имитационного характера «снежинки кружатся», «бабочки летают», можно создать целый сюжет из имитационных движений</p>	<p>Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения с постепенным увеличением нагрузки усложнить двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа движений предавать физкультурных пособия; можно создать различные полосы препятствий с использованием разнообразных моделей.</p>	<p>Проводится обязательно на воздухе, во время приема детей (подгруппами по 5-7 человек). В начале детям предлагается короткая разминка состоящая из 3-4 упражнений обще-развивающего характера. Затем делается перебежка со средней скоростью на расстоянии 100-200-300 м (один-два раза в чередовании с ходьбой), в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени года. В конце предлагаются дыхательные упражнения.</p>	<p>Включены упражнения обще-развивающего воздействия с использованием простейших тренажёров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажёров сложного устройства (велосипед, гребля и т.д.).</p>