



Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика - важная составная часть физического воспитания. Занятия гимнастикой совершенствуют волевые, эстетические и многие физические качества, в том числе способность ребенка согласовывать действия различных звеньев своего двигательного аппарата.

- Существуют разные варианты утренней гимнастики. Например:
 - комплекс музыкально-ритмических упражнений;
 - утренняя гимнастика игрового характера;
 - утренняя гимнастика в форме оздоровительной пробежки;
 - комплекс упражнений с тренажерами простейшего типа;
 - преодоление полосы препятствий



Инструктор по ФК Барагунова М.В.