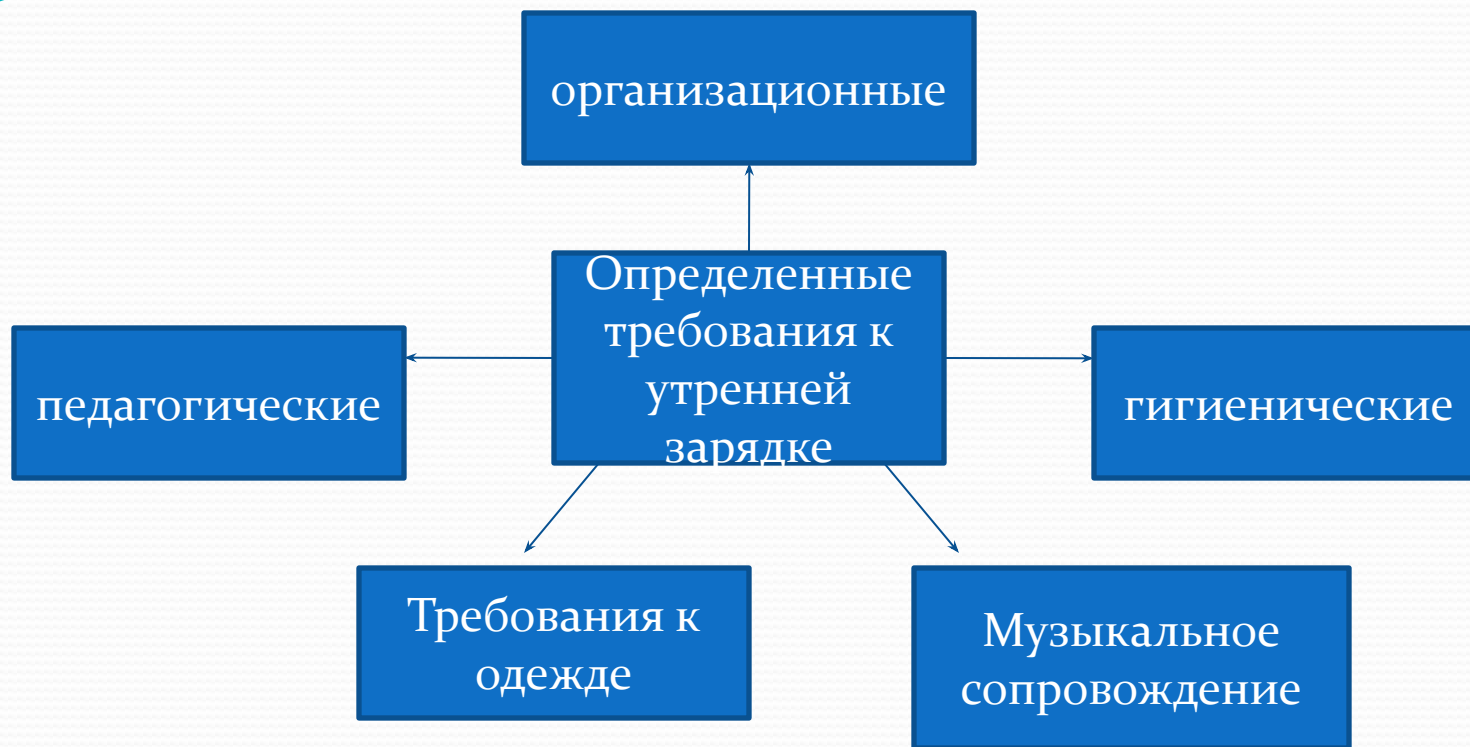


# **«Основные требования к организации и проведению утренних зарядок»**



# 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.