



# Утренняя зарядка

Цель: настроить организм ребенка на рабочий лад. Разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма. Стимулировать работу внутренних органов и органов чувств.



**Хождение на  
пяточках.  
Профилактика  
плоскостопия.**



**Упражнение  
направленное на  
развитие мышц  
пресса.**





**Махи ногами, из  
положения лежа.**



**Упражнение,  
направленное на  
развитие  
координации тела.**