



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.



**Хожение на
пяточках.
Профилактика
плоскостопия.**



**Упражнение
направленное на
развитие мышц
пресса.**





**Махи ногами, из
положения лежа.**



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