



# Планирование и структура утренней гимнастики



**ПОДГОТОВИЛИ: Михайлова Т.А.-воспитатель**

**Хузина О.В.-муз. руководитель**





# Организация проведения утренней гимнастики





# Структура утренней гимнастики

**Утренняя гимнастика  
состоит из 3 частей:**

**Вводная**  
организация внимания  
детей, формирование  
правильной осанки,  
подготовка организма к  
выполнению более  
сложных упражнений.

**Основная**  
укрепление основных  
мышц групп,  
формирование  
правильной осанки

**Заключительная**  
восстановление  
пульса и дыхания







# Вводная часть утренней гимнастики





# Основная часть утренней гимнастики







# Заключительная часть утренней гимнастики





# Формы проведения утренней гимнастики

- традиционная с использованием ОРУ
- игрового характера (2-3 игры разной степени интенсивности или 5-7 упражнений имитационного характера «бабочки летают», «туристы в лесу».
- С использованием полосы препятствий
- С включением оздоровительных пробежек
- С использованием простейших тренажеров
- утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениями;







# Особенности проведения утренней гимнастики при использовании музыкального сопровождения







# Планирование утренней гимнастики



**Каждый день зарядку делай  
Будешь сильным, будешь смелым!!!**