

Рекомендации родителям простым языком.

Утренняя гимнастика

1. Дети занимаются в облегченной одежде.
2. Следует обратить внимание на последовательность подбора упражнений.
Она должна быть такой:
 - упражнения для мышц плечевого пояса;
 - упражнения для мышц туловища;
 - упражнения для мышц ног.
3. Количество упражнений : - три, четыре; Каждое упражнение выполняется 5-6 раз подряд.
4. При выполнении упражнений можно использовать предметы: флажки, мячи, кубики, обручи.

Подготовила : воспитатель Морозова Н.И.