Приложение 3

Технологическая карта утренней гимнастики в \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группе

(указать возрастную группу)

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма детей.

Задачи:

Оздоровительная: развивать все группы мышц, координацию движений, силу, выносливость

Образовательная: развивать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения по музыку,

Воспитательная: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оборудование:

1. часть (вводная)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Движения | Дозировка | Методические приемы |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. часть (основная) ОРУ (общеразвивающие упражнения)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название упражнения, исполнение | На какую часть тела | дозировка | темп | дыхание | Методические приёмы |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

3 часть (заключительная)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| движения | дозировка | Методические приемы |
|  |  |  |
|  |  |  |

К проведению утренней гимнастики допускаю :\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата, подпись воспитателя или инструктора по физ.воспитанию