

Утренняя гимнастика



ФОРМЫ

```
graph TD; A[ФОРМЫ] --- B[Традиционное использование О.Р.У.]; A --- C[Оздоровительный бег]; A --- D[Сюжетная]; A --- E[Игровая]; A --- F["Использование элементов (-ритмической гимнастики; - танцевальных движений; - хороводов)"]
```

**Традиционное
использование О.Р.У.**

**Оздоровительный
бег**

Сюжетная

Игровая

Использование элементов

(-ритмической гимнастики;

- танцевальных движений;

- хороводов)



Физкультурные занятия

Если хочешь стать умелым,

Ловким, быстрым, сильным, смелым,

Физкультурой занимайся и водою обливайся.

Никогда не унывай

В цель всегда ты попадай.

Вот здоровья в чём секрет.

Будь здоров! Физкульт привет!



Подвижные игры

— это наше детство
и источник радостных эмоций.



Подвижные игры

```
graph TD; A[Подвижные игры] --> B[Элементарные подвижные игры]; A --> C[Спортивные игры]; B --> D[Сюжетные]; B --> E[Бессюжетные]; B --> F[Игровые упражнения]; B --> G[Условные]; C --> H[Народные игры];
```

Элементарные подвижные игры

Спортивные игры

(- Баскетбол, - теннис,
- хоккей, - футбол)

Сюжетные

(«Медведи и пчёлы, 2
Мороза, Воробьишки
и кот»)

Бессюжетные

(«Найди себе пару,
Придумай фигуру»)

Народные игры

(Лапта, фанты,
городки, гуси-лебеди)

Игровые упражнения

«Попади в круг, Обгони мяч,
Сбей кеглю, Мяч водящему»)

Условные

(«Ловишки, пятнашки,
Перебежки, Жмурки»)

«МАЛЫШИ-КРЕПЫШИ»



СТЕП-АЭРОБИКА

