

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Утренняя гимнастика: правила, требования, примеры.....	3
Правила выполнения и проведения комплексов утренней гимнастики	8
Требования к описанию и выполнению комплекса утренней гимнастики с группой.....	11
Примеры комплексов утренней гимнастики	12
Заключение.....	39
<i>Рекомендуемая литература</i>	39
Приложения.....	40

Макашова Зельма Эдуардовна, Румянцева Ирина Викторовна

Утренняя гимнастика – важный элемент режима дня

Редактор *Г.М. Звягина*

Корректор *Л.А. Петрова*

Компьютерная верстка: *С.В. Кашуба*

Подписано в печать 16.05.2018. Формат 60x84/16. Бумага документная.

Печать трафаретная. Усл. печ. л. 2,625 . Тираж 1

Балтийский государственный технический

Типография БГТУ

190005, С.-Петербург, 1-я Красноармейс

БИБЛИОТЕКА БГТУ "ВОЕНМЕХ"



00460445