

График проведения утренней гимнастики:

2022/2023 уч. год

Группа	Время проведения	Количество упражнений	Дозировка упражнений	Продолжительность бега	Количество прыжков
Группа раннего возраста «Карамельки» / «Ягодки»	8.00 – 8.10	2 - 3	2 - 3 раза	7 сек	6 раз
I младшая «Непоседы»	8.00 – 8.10	2 - 3	4 – 5 раз	7 - 10 сек	6-8 раз
II младшая «Радуга» / «Почемучки» /»	8.00 – 8.10	3 - 4	4 – 6 раз	10 сек	6-8 раз
Средняя группа «Звёздочки» / «	8.10 – 8.20	4 - 5	5 - 6 раз	20 сек	8 раз
Старшая группа «Курносики»	8.20 – 8.30	5 - 6	6 - 8 раз	30 сек	8 раз
Подготовительная к школе группа «Гномики»	8.30 – 8.40	5 - 6	8 - 10 раз	35 – 40 сек	8 раз