A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a badminton racket, a soccer ball, a basketball, a volleyball, a football, and a tennis ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of white sunburst or floral motifs.

Утренняя ГИМНАСТИКА

а.

Утренняя гимнастика.

Возраст	Продолжительность УГ	Количество ОРУ	Количество повторений ОРУ	Общее количество прыжков	Продолжительность непрерывного бега
1-я мл. гр.	4-5 минут	2-3 имитационных упражнения	3-4 повт.	Подскоки на месте	7-10 сек.
2-я мл. гр.	5-6 минут	3-4 ОРУ	4-5 повт.	10-20 прыжков: 2 раза по 6-8 прыжков	10-20 сек.
Средняя гр.	6-8 минут	4-5 ОРУ	5-6 повт.	20 прыжков: 2-3 раза по 6-8 прыжков	20-25 сек.
Старшая гр.	8-10 минут	5-6 ОРУ	6-7 повт.	25-30 прыжков: 2-3 раза по 8-10 прыжков	25-30 сек.
Подг. Гр.	10-12 минут	6-8 ОРУ	7-8 повт.	30-40 прыжков: 3-4 раза по 10-12 прыжков	35-40 сек.

Структура утренней гимнастики.

Вводная
15-20%

- Построение
- Несложные строевые упражнения
- Разновидности ходьбы, бега
- Упражнения на восстановление дыхания
- Перестроение для проведения ОРУ

Основная
70-75%

- ОРУ
- Упражнения на дыхание

Заключительная
5-10%

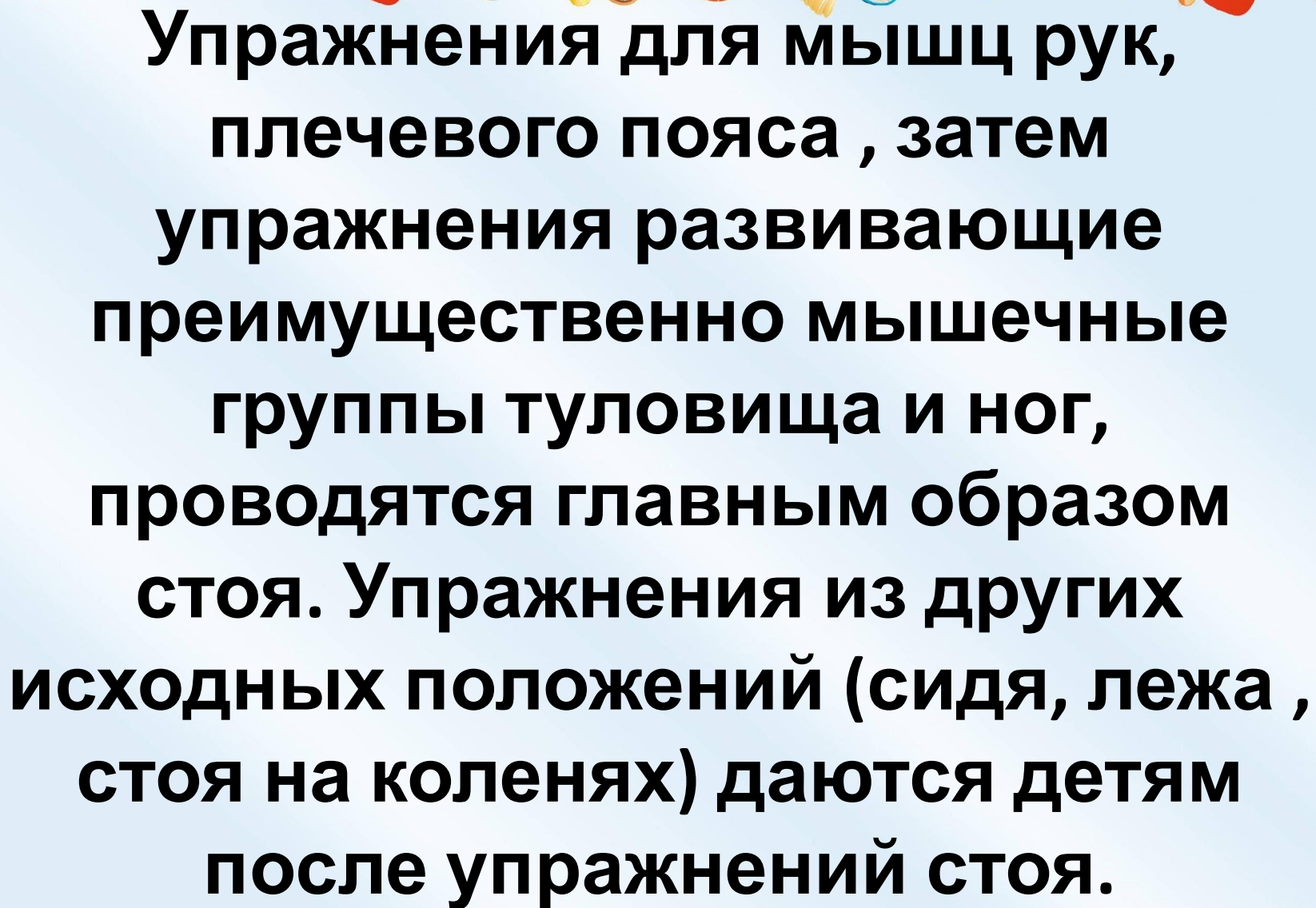
- Перестроение в колонну по одному
- Легкий бег, ходьба
- Можно для старших групп упражнения на внимание
- Упражнения для глаз
- Упражнения на дыхание
- Возможна замена малоподвижной игрой

- 
- A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle with a yellow ball, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a blue and yellow tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle with a yellow ball, and a white and yellow soccer ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst icons.
- 100% = 10 МИН.
 - 15-20%
 - 2 МИН
 - 70-75%
 - 6-7 МИН
 - 5-10%
 - 1-2 МИН

A decorative border surrounds the text, featuring various sports equipment icons such as a tennis racket, a basketball, a soccer ball, a badminton racket, a volleyball, a football, and a tennis ball, interspersed with stylized floral patterns.

Упражнения для утренней

**гимнастики должны оказывать
всестороннее воздействие на
занимающихся: обеспечивать
развитие основных
двигательных способностей,
содействовать формированию
правильной осанки, овладению
умением управлять своими
движениями.**

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a tennis racket, a badminton racket, a soccer ball, a basketball, a volleyball, a football, and a tennis ball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white sunburst-like shapes.

**Упражнения для мышц рук,
плечевого пояса , затем
упражнения развивающие
преимущественно мышечные
группы туловища и ног,
проводятся главным образом
стоя. Упражнения из других
исходных положений (сидя, лежа ,
стоя на коленях) даются детям
после упражнений стоя.**

A decorative border surrounds the slide, featuring various sports equipment icons such as a tennis racket, a soccer ball, a basketball, a badminton racket, a volleyball, a football, and a tennis ball, interspersed with small white floral patterns on a light blue background.

Последовательность

упражнений:

От периферии к центру:

- Кисти, стопы,
- Локти, колени
- Плечи, таз
- Позвоночник



Первая младшая группа

- Содержание гимнастики составляют 2-3,4 ОРУ, ходьба, бег и подскоки.
- Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы (15-20 сек.) и построения группы.
- Наиболее удобно построение в круг. В начале года построение в рассыпную.
- Упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме.
- Через 2-3 месяца целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или взять его за основу для составления комплекса из упражнения с предметами.
- Предметы используем во второй половине года.



Вторая младшая группа

- Комплекс ОРУ состоит из 3-4 упражнений общеразвивающего характера. Обязательно включает ходьбу, подскоки на месте, бег.
- В начале УГ дается кратковременная ходьба разными способами. Ходьба совершается в любом построении.
- Комплекс на 1-2 недели.



Средняя группа

- **Начинается с недлительной ходьбы, которая должна быть разнообразной.**
- **Используются всевозможные общие исходные положения и разные исходные положения рук.**
- **Помимо мелких предметов, для упражнений применяются предметы средних размеров.**
- **Гимнастика проводится в хорошем бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.**
- **Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость.**
- **Возрастает значение качества показа воспитателя, т.к дети начинают понимать особенности образца.**
- **Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики.**



Старшая группа

- Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными.
- Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками.
- Для удобства выполнения упражнений в положении сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в полоборота направо или налево.
- Требуются точность положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.
- Пояснение упражнения сочетается с показом только в первые дни комплекса. Причем к показу привлекаются дети, хорошо владеющие движениями.

Подготовительная группа

- Увеличивается темп и количество повторений ОРУ (6-8 раз).
- Усиливается интенсивность бега за счет увеличения его продолжительности.
- Детей приучают проявлять высокую самостоятельность в выполнении упражнений.
- Следует требовать хорошего качества движений: они должны занимать четкие исходные и промежуточные положения, точно, с нужной амплитудой проделывать упражнения, сохраняя заданные позы, акцентировать внимание на главном, выпрямлять ноги, руки, спину, оттягивать носки, совершать движение с определенным напряжением.
- Приемы объяснения аналогичны приемам в предыдущей группе.



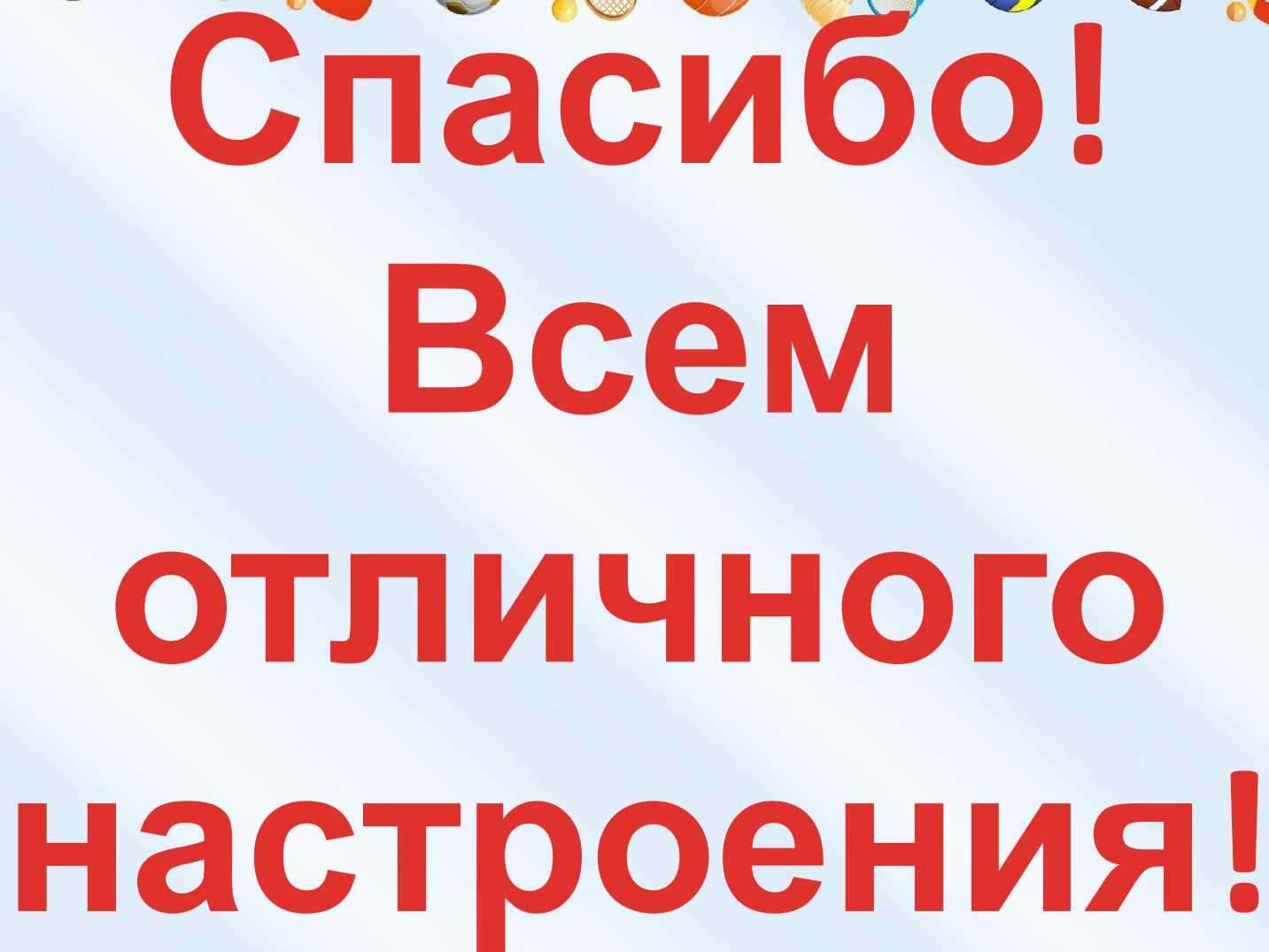
Для сохранения высокой плотности утренней гимнастики продумать:

Организацию построений,
перестроений.

Раздачу и сбор пособий.

Четкость объяснения и
команд.

Смену темпа, скорости во
время ходьбы, бега и
выполнения ОРУ.

A decorative border surrounds the text, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis racket, an orange basketball, a white and green soccer ball, a blue and yellow badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red and white tennis racket, and an orange basketball. The background is a light blue gradient with a subtle pattern of small white floral motifs.

Спасибо!

Всем

ОТЛИЧНОГО

настроения!