

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 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.

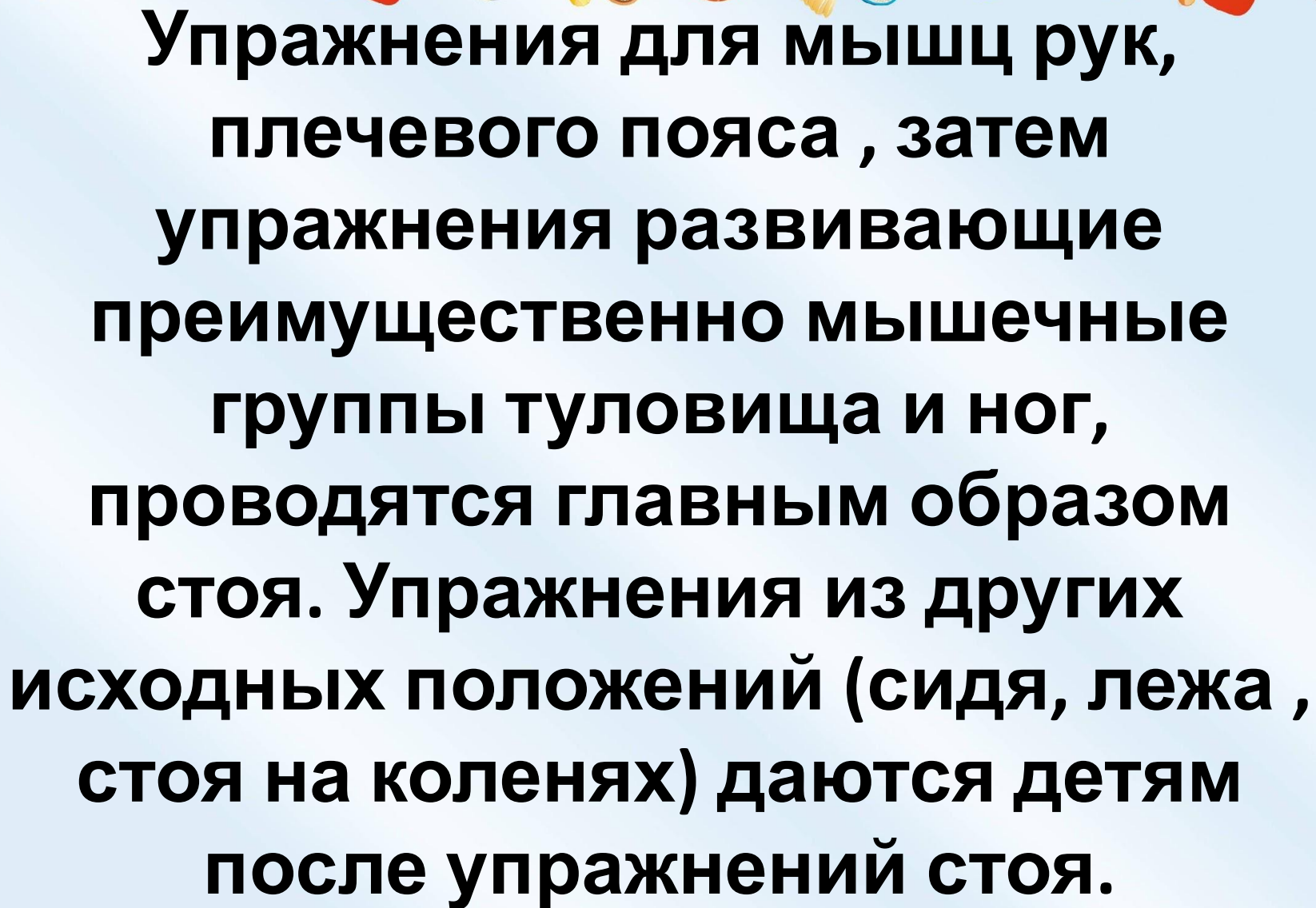
Упражнения для утренней

**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 page, 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.

Последовательность упражнений:

- Руки, плечевой пояс, шея
- Туловище, таз
- Ноги

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, a tennis ball, and a tennis racket. 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 basketball, tennis racket, soccer ball, volleyball, badminton racket, and football, interspersed with small white floral patterns on a light blue background.

Последовательность

упражнений:

От периферии к центру:

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

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of sports equipment icons: a badminton racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, a white and yellow soccer ball, an orange basketball, a tennis racket, a blue and yellow volleyball, a brown American football, a red table tennis paddle, and a white and yellow soccer ball. The background is light blue with a subtle pattern of white sunburst-like shapes.

Музыкальное сопровождение упражнений.

- Целесообразно в том случае, если они достаточно просты, хорошо освоены детьми.
- Наиболее удобны для выполнения под музыку движения рук, приседания, наклоны, повороты.
- Ряд упражнений из положения сидя, лежа на спине, на животе, (прогибание, поднимание и опускание ног и др.), чаще всего выполняются без музыкального аккомпанемента и даже без счета.



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.



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.

