

## Дозировка прыжков

1 Младшая группа	4 – 8 пр.
2 младшая группа	5 – 10 пр.
Средняя группа	10 – 15 пр.
Старшая группа	15 – 20 пр.
Подготовительная группа	до 30 пр.

## Варианты проведения утренней гимнастики

- **Традиционная** (с включением ОРУ)
- **Игрового характера.** Построена на подвижных играх разной интенсивности. В вводной части - мп\и, игра средней подвижности; в основной части - игра высокой подвижности, направленная на совершенствование различных основных движений; в заключительной части –мп\и, хороводы, упражнения на восстановления дыхания.
- **С использованием полосы препятствий.**
- **С включением оздоровительных пробежек.**
- **Ритмическая гимнастика.** В комплекс входят строевые упражнения, танцевальные движения, бег, прыжки. Уникальность ритмической гимнастики заключается в более быстром темпе, интенсивности движений, в работе одновременно всех мышц и суставов. Веселая, ритмическая музыка создает положительные эмоции. в старших и подготовительных группах.

**Гимнастика с использованием карточек-заданий.** На картинках схематически нарисовано выполнение упражнения. Педагог показывает карточку, ребенок самостоятельно выполняет. Используется в старшем дошкольном возрасте.



## Требования к воспитателю

Гимнастика проводится каждым воспитателем в своей группе и требует определенной подготовки. Поэтому необходимо предварительно изучить упражнения, которые показывают детям; знать с какой целью дается каждое упражнение, в каком темпе и сколько раз его можно повторять; уметь правильно, точно и красиво выполнять упражнения; проводить их бодро, живо, интересно; видеть всех детей и следить за качеством выполнения упражнений.

МБДОУ Саянский

детский сад

«Волшебный град»

## Методика проведения утренней гимнастики в детском саду



2023 год

**Утренняя гимнастика** - комплекс специально подобранных упражнений, нацеленных, настроить, "зарядить", ребенка на весь предстоящий день.

### Задачи утренней гимнастики:

#### 1) Оздоровительная:

- «разбудить организм»;
- настроить его на рабочий лад;
- активизировать деятельность всех важных систем организма;
- стимулировать работу всех внутренних органов, способствовать закаливанию, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

#### 2) Образовательная:

- закрепление двигательных умений и навыков (ходьба, прыжки, лазание и т. д.);
- развитие физических качеств (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация и т. д.).

#### 3) Воспитательная:

- развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности, «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников.

### Длительность утренней гимнастики.

1 Младшая группа	4 - 5 минут
2 младшая группа	4 – 6 минут
Средняя группа	6 - 8 минут
Старшая группа	8-10 минут
Подготовительная группа	10-12 минут

### Части утренней гимнастики

Части утренней гимнастики	Продолжительность				
	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Вводная часть	1 мин.	1 мин.	2 мин.	2 мин.	2 мин.
Основная часть	3 мин.	4 мин.	5 мин.	6 мин.	8 мин.
Заключительная часть	1 мин.	1 мин.	1 мин.	1 мин.	2 мин.

### Продолжительность бега

1 Младшая группа	10 – 12 сек.
2 младшая группа	10 – 15 сек.
Средняя группа	15 – 20 сек.
Старшая группа	До 30 сек.
Подготовительная группа	30 – 40 сек.

### Последовательность общеразвивающих упражнений

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса,
- упражнения, укрепляющие мышцы туловища, брюшного пресса,
- ♦ Упражнения для укрепления мышц ног, укрепления свода стопы.



### Количество ОРУ в комплексе

1 Младшая группа	3 – 4 упр.
2 младшая группа	3 – 4 упр.
Средняя группа	4 – 5 упр.
Старшая группа	5 – 6 упр.
Подготовительная группа	6 – 8 упр.