



**ПАМЯТКА
ДЛЯ
ВОСПИТАТЕЛЕЙ
ПО ПРОВЕДЕНИЮ
УТРЕННЕЙ
ГИМНАСТИКИ**

Возраст	Продолжительность	Кол-во ОРУ	Кол-во повторений	Общее кол-во прыжков	Продолжительность непрерывного бега
1 мл.гр.	4-5 мин	2-3 имитационных упраж.	4-5 повторений	Подскоки на месте	7-10 сек
2 мл.гр.	5-6 мин	3-4 ОРУ	4-6 повторений	10-20 прыжков: 2 -3 раза по 6-8 прыжков	10-20 сек
Ср.гр.	6-8 мин	4-5 ОРУ	5-6 повторений	20 прыжков: 2 раза по 6-8 прыжков	20-25 сек
Ст.гр.	8-10 мин	5-6 ОРУ	6-8 повторений	25-30 прыжков: 2-3 раза по 8-10 прыжков	25-30 сек
Подг.гр.	10-12 мин	6-8 ОРУ	8-10 повторений	30 -40 прыжков: 3 -4 раза по 10 -12 прыжков	35-40 сек

Структура утренней гимнастики:

1. Вступительная часть

- * – построение
- * – 2–3 вида ходьбы
- * – 1 вид бега
- * Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

2. Основная часть. ОРУ.

- * – упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- * – упражнение для мышц туловища
- * – для ног и туловища
- * – комбинированное
- * – прыжки с чередованием ходьбы
- * – упражнение на дыхание

3. Заключительная часть (ходьба)



ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЕ НА:

- осанку, контроль дыхания во время ходьбы, бега, выполнения ОРУ, качество выполнения ОРУ, постановку стоп во время ходьбы, бега, прыжков.

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ПРОДУМАТЬ:

- организацию построений, перестроений
- раздачу и сбор пособий
- четкость объяснений и команд
- смену темпа, скорости во время ходьбы, бега и выполнения ОРУ

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

