

Памятка для воспитателей младшей группы по планированию «Утренняя гимнастика»

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)



Планируется 2 комплекса в месяц.

1) Без предметов; 2) С предметами.

1. Вступительная часть:

- Построения (в кругу, друг за другом)

- 2-3 вида ходьбы (на пятках, носках, с высоким подниманием колен, обычная ходьба.) Продолжительность каждого упражнения в Н/г-5 сек, К/г 10сек.

- Бег (в медленный темпе 20-30 сек, в середине года вводится бег в быстром темпе до 1 мин.)

2. Основная часть. ОРУ:

Продолжительность утренней гимнастики: 5-6 мин.

В комплекс должны входить 5-6 общеразвивающих упражнений, как с предметами, так и без предметов.

Повтор упражнений : 5-6 раз.

3. Заключительная часть. (ходьба, упражнения для глаз. Упражнения на дыхания)

Памятка для воспитателей средней группы по планированию «Утренняя гимнастика»

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)



Планируется 2 комплекса в месяц.

1) Без предметов; 2) С предметами.

1. Вступительная часть:

- Построения (по росту, по звеньям, в колонну по двое, трое, четверо.)

- Вида ходьбы (на пятках и наружных сторонах стоп, носках со сменой положения рук, с высоким подниманием колен, ходьба мелким и широким шагом, обычная ходьба.) Продолжительность каждого упражнения 5-10сек.

- Бег (Бег через линию, из кружка в кружок, легкий бег в медленном темпе в течение 1-1,5 мин. и бег на скорость.)

2. Основная часть. ОРУ:

Продолжительность утренней гимнастики: 5-6 мин.

В комплекс должны входить 6-7 общеразвивающих упражнений, как с предметами, так и без предметов.

Повтор упражнений : 4-6 раз.

3. Заключительная часть.(ходьба, упражнения для глаз. Упражнения на дыхания)

Памятка для воспитателей старшей группы по планированию «Утренняя гимнастика»

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)



Планируется 2 комплекса в месяц.

1) Без предметов; 2) С предметами.

1. Вступительная часть:

- Построения (умения быстро ориентироваться в пространстве и действовать в соответствии с командой; в колонне по одному, в шеренгу по росту, в пары, в круг и несколько кругов; перестраиваться по два, трое, четверо; делать повороты направо, налево, кругом на месте и в движении, равняться, размыкаться.

- Вида ходьбы (на пятках и наружных сторонах стоп, носках со сменой положения рук. с высоким подниманием колен, ходьба мелким и широким шагом, обычная ходьба, используются перекал с пятки на носок.) Продолжительность каждого упражнения 5-10сек.

- Бег (обычный бег должен длиться 35-40 сек в чередовании с ходьбой 2-4 раза. Бег в медленном темпе, бег с высоким подниманием колен, бег с препятствиями.)

2. Основная часть. ОРУ:

Продолжительность утренней гимнастики: 5-6 мин.

В комплекс должны входить 6-8 общеразвивающих упражнений, как с предметами, так и без предметов.

Повтор упражнений : 5-8раз.

3. Заключительная часть.(ходьба, упражнения для глаз. Упражнения на дыхания)

Памятка для воспитателей подготовительной группы по планированию «Утренняя гимнастика»

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)



Планируется 2 комплекса в месяц.

1) Без предметов; 2) С предметами.

1. Вступительная часть:

- Построения (самостоятельно строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо. В две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом, равняться, производить размыкание и смыкание, производить расчет на первый-второй.

- Вида ходьбы (на пятках и наружных сторонах стоп, носках со сменой положения рук, с высоким подниманием колен, ходьба мелким и широким шагом, обычная ходьба, используются перекал с пятки на носок.) Продолжительность каждого упражнения 5-10 сек.

- Бег (обычный бег должен длиться 35-40 сек в чередовании с ходьбой 2-4 раза. Бег в медленном темпе, бег с высоким подниманием колен, бег с препятствиями, бег с преодолением препятствия, учить бегать с мячом.)

2. Основная часть. ОРУ:

Продолжительность утренней гимнастики: 5-6 мин.

В комплекс должны входить 8-10 общеразвивающих упражнений, как с предметами, так и без предметов.

Повтор упражнений : 5-8 раз.

3. Заключительная часть. (ходьба, упражнения для глаз. Упражнения на дыхания)