

Структура проведения и написания в плане утренней гимнастики.

(проводится без предметов и с предметами: палки, флажки, обручи, мячи, кубики и т. д.)

- I. Построение детей в шеренгу или колонну по одному.
Ходьба в разном темпе и различных направлениях, с заданиями, чередуется с бегом.
- II. Перестроение для общеразвивающих упражнений.
(младшие группы - в круг, средние - в звенья (звеньевые назначаются воспитателем), старшие в колонны по 3 и по 4).
- III. Общеразвивающие упражнения.
 - 1.
 - 2.
 - 3.....

Количество общеразвивающих упражнений от группы к группе увеличивается - с 4 до 7-8. Как правило, даются в следующей последовательности: вначале для мышц плечевого пояса, шеи, кистей, рук; затем для гибкости позвоночника (туловища), брюшного пресса и ног; подскоки, прыжки. Выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лёжа.

IV. Ходьба с заданиями.

V. Бег с ускорением (продолжительность бега без перерыва увеличивается: младшая группа - 10-20 сек., средняя - 15-25 сек., старшая - 20-30 сек., подготовительная - 30-40 сек.), чередуется с ходьбой.

VI. Дыхательные упражнения.

VII. Заключительные слова / артикуляционная гимнастика / подвижная игра / упражнения на релаксацию / пальчиковая игра и т.п.

Время проведения утренней гимнастики:

1 младшая группа - 4-5 мин.

Старшая группа - 8-10 мин.

2 младшая группа - 5-6 мин.

Подготовительная группа - 10-12 мин.

Средняя группа - 6-8 мин.