**Воспитателям на заметку**

**Подготовила зам. зав по ВМР Сипина А.А., МБДОУ Сасовский ДС №8**

**Структура проведения и написания в плане утренней гимнастики**

2 комплекса в месяц (12-14 в год). 1- без предметов (может быть сюжетная гимнастика, ритмическая гимнастика, стретчинг), 2 - с предметами: палки, флажки, обручи, мячи, верёвка, кубики, ленточки, платочки, степ платформы и т. д.)

**I.** Построение детей в шеренгу или колонну по одному. Ходьба, бег чередуется с бегом.

Ходьба в разном темпе и различных направлениях, с заданиями (на носках, на пятках, на наружных сводах стопы, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы, мелким и широким шагом, приставным вправо/влево и т.д.)

**II.** Перестроение для общеразвивающих упражнений.

 (младшие группы - в круг, средние - в звенья (звеньевые назначаются воспитателем), старшие в колонны по 2,3, 4).

**III.** Общеразвивающие упражнения.

 1.

 2……

 Количество общеразвивающих упражнений от группы к группе увеличивается. 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, стоя на коленях. Воспитатель следит за осанкой и правильность выполнения упражнений.

**IV**. Ходьба с заданиями.

**V.** Бег с ускорением, чередуется с ходьбой.

**VI**. Дыхательные упражнения.

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

**Во всех группах длительность гимнастики 10 минут**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группы** | **Кол-во ОРУ[[1]](#footnote-1)** | **Количество повторений каждого упражнения** | **Показ ОРУ** | **Бег с ускорением без перерыва** |
| Группа раннего возраста | 3-4 | 4-5 | На протяжении всей гимнастики действует вместе с детьми, показывая и поясняя упражнения | 2 раза по 10-15 сек. |
| Младшая группа | 4 - 5 | 5-6 (прыжки 10-15 по 2 раза) | 10-20 сек. |
| Средняя группа | 4 - 5 | 4-6 (прыжки 15-20 по 1-2 раза) | Чёткое пояснение с показом. | 15-25 сек. |
| Старшая группа | 5 - 6 | 5-6 (прыжки 20-30 по 1-2 раза) | Пояснение упражнений с показом в первые дни, далее к показу привлекать детей | 20-30 сек. |
| Подготовительная группа | 7-10 | 6- 8 (прыжки не менее 30- 2 раза) | По слову воспитателя, показ детьми | 30-40 сек. |

**Примерная схема построения и содержание типового занятия по физкультуре**

*Вводная часть*

*Продолжительность:* в младших группах 2-4 мин., в средней 3-5 мин., в старших 4-6 мин.

*Содержание:* построение, ходьба с заданиями, легкий бег, упражнения на формировние стопы, упражнения на внимание, танцевальные шаги.

Перестроение на ОРУ.

*Основная часть.*

*Продолжительность:* в младших группах до 10 мин., в средней 10-15мин., в старших до 20 мин.

*Содержание:* ОРУ с предметами и без предметов,

основные движения – ходьба, бег, прыжки, бросание и ловля, метание, лазанье и ползание, упражнения на осанку, равновесие, подвижная игра большой подвижности, танцы и пляски.

*Заключительная часть*

*Продолжительность:* в младших группах 2-3 мин., в средней и старших 2-4 мин.

*Содержание:* спокойная ходьба, ходьба с песней, малоподвижная игра, хоровод, дыхательные упражнения, заключение занятия воспитателем

**Пример занятия**

*Вводная часть*

Построение в шеренгу, равнение

Сообщение задач (со старшей группы)

Строевые упражнения

Ходьба с заданиями, бег, ходьба

*Основная часть*

ОРУ

Основные движения – метание мешочков; прыжки на двух ногах на месте: два невысоких, третий как можно выше, прыжки на правой/левой ноге с продвижением вперёд

Подвижная игра «Ловишки»

*Заключительная часть*

Дыхательные упражнения

Подведение итогов с оценкой педагогом результатов деятельности детей.

**Возможны разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:**

занятия по традиционной схеме;

занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;

занятия – тренировки в основных видах движений;

ритмическая гимнастика;

занятия–соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;

занятия–зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;

сюжетно–игровые занятия и т.д.

**Способы организации детей на занятие**

Фронтальный (все вместе выполняют одно и то же)

Групповой (делятся на 2-4 группы и каждая получает задание)

Индивидуальный (каждый ребёнок выполняет упражнение по очереди)

Поточный/круговой (станционный)

*На одном занятии можно чередовать способы организации детей*

1. Осокина Т.И. Физкультура в детском саду [↑](#footnote-ref-1)