**Основные требования к организации и проведению**

**утренних зарядок в первой младшей группе.**

**Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет.**Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой утренняя гимнастика проводиться в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подобрать соответствующие слова для тренировки речевого выдоха.

**Длительность утренней гимнастики – 4-5- минут.**

**Комплексы состоят из 2-3 игровых, подражательных упражнений.**Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая способность принимать законченные, фиксированные положения, поэтому все движения выполняются последовательно.

**Упражнения повторяются 4-5 раз.**

Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.

Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. В вводной и заключительной частях гимнастики можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.

Комплекс меняется через каждые две недели.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Длительность зарядки** | **Количество ОРУ** | **Дозировка** | **Бег****(время)** | **Прыжки(количество)** |
| 1младшая | 4-5 минут | 2-3 | 4-5 раз | 7-8 секунд | 3-4 в чередовании с ходьбой 2раза. |

**Основные требования к организации и проведению**

**утренних зарядок во второй младшей группе.**

В трёхлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систематически проводить утреннюю гимнастику.

**Длительность утренней гимнастики – 5 – 6 минут.**

**Комплексы состоят из 3 – 4 упражнений.**

**Упражнения повторяются 4 – 5 раз.**

**В вводной части**даётся ходьба (на носочках, на пяточках), затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

**Общеразвивающие упражнения.**

Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соответствии с образцом, с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки. Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный характер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно использовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зрительные ориентиры – забавные коврики, обручи (домики), а также раздаточный материал – погремушки, кубики.

Не рекомендуется вводить упражнения с палками, обручами, так как малышам тяжело удерживать эти предметы.В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега выполняются прыжки на двух ногах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки

**Заключительная часть.**

 Дыхательное упражнение. Ходьба.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Длительность зарядки** | **Количество ОРУ** | **Дозировка** | **Бег****(время)** | **Прыжки (количество)** |
| 2младшая | 5-6 минут | 3-4 | 4-6 раз | 10 секунд | 4-6 в чередовании с ходьбой 2раза. |

**Основные требования к организации и проведению**

**утренних зарядок в средней группе.**

**Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет.** Этот возраст определяют как средний дошкольный. Расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребёнок становится гораздо устойчивее в статистических позах и в динамике.

**Длительность утренней гимнастики – 6-8 минут.**

**Комплексы состоят из 4-5 упражнений.**

**Упражнения повторяются 5-6раз.**

**Вводная часть.**

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках). Эти виды ходьбы требуют большого напряжения, поэтому темп должен быть медленным. Продолжительность бега – 20 секунд с замедлением темпа.

**Общеразвивающие упражнения.**

Для общеразвивающих упражнений могут использоваться мелкие физкультурные пособия: султанчики, верёвка, кубики, мячи и т.д. Увеличивается число упражнений без показа, выполняемых по словесному описанию. Объяснения краткие и четкие. Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фиксированные промежуточные. Разучивается техника движений.

В этом возрасте дети могут делать без перерыва 8 прыжков и после непродолжительной ходьбы вновь прыгать на месте.

 **Заключительная часть.**

Упражнение на восстановление дыхания. Ходьба.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Группа** | **Длительность зарядки** | **Количество ОРУ** | **Дозировка** | **Бег****(время)** | **Прыжки (количество)** |
| Средняя | 6-8 минут | 4-5 | 5-6 раз | 20 секунд | 6-8 в чередовании с ходьбой 3раза. |