

КЛАСИЧЕСКАЯ

ИГРОВАЯ

РИТМИЧЕСКАЯ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ

СЮЖЕТНАЯ

* УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

СТАРШАЯ

8-10 мин.

Дозировка:

6-7 упр.

Повторение:

по 6-8 раз

Бег: 30 сек.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНА
Я

10-12 мин.

Дозировка:

6-8 упр.

Повторение:

по 8-10 раз

Бег: 40 сек.

СРЕДНЯЯ

6-8 мин.

Дозировка:

5-6 упр.

Повторение:

по 5-6 раз

Бег: 25 сек.

2 МЛАДШАЯ

5-6 мин.

Дозировка:

4-5 упр.

Повторение:

по 5 раз

Бег: 20 сек.

1 МЛАДШАЯ

4-5 МИН.

Дозировка:

3-4 упр.

Повторение:

по 4 раза

Бег: 10 сек.

ПОСТРОЕНИЯ НА ЗАРЯДКЕ

МЛАДШАЯ

- Врассыпную
- В круг

СРЕДНЯЯ

- Врассыпную
- В круг
- В звенья (со второй половины года)

СТАРШАЯ (новое)

- В 3 колонны (тройками)
- Полукруг

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ (новое)

- В 4 колонны
- В шахматном порядке (со второй половины года)

ПОКАЗ И ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ

МЛАДШАЯ

Воспитатель делает сам вместе с детьми

СРЕДНЯЯ

Дети выполняют по показу воспитателя и его словесным указаниям (воспитатель показывает только 1 раз упражнение, дальше словесные указания)

СТАРШАЯ

Дети выполняют упражнения по названию и словесным указаниям

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ

Дети выполняют упражнения по объяснению воспитателя и показу ребёнка

КАЖДЫЙ КОМПЛЕКС ВЫПОЛНЯЕТСЯ 2 НЕДЕЛИ

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИНТЕРЕСА И ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ
ДОПУСКАЮТСЯ УСЛОЖНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ И ПОВЫШЕНИЕ
ТЕМПА УПРАЖНЕНИЙ

КОМПЛЕКС ДЛЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ УЧИТСЯ НА
ФИЗКУЛЬТУРНОМ ЗАНЯТИИ