

Государственное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад № 74  
Кировского района Санкт-Петербурга

# «Виды утренней гимнастики в детском саду»



Инструктор по  
физической культуре:  
Буравская Ю.И.

# Структура утренней гимнастики:



Вводная часть



Основная часть



Заключительная часть



# *Примерная продолжительность гимнастики в минутах:*



Младшая группа - 5 минут



Средняя группа - 8 минут



Старшая группа - 10 минут



Подготовительная группа - 12 минут

# *Виды утренней гимнастики*



Традиционная с использованием ОРУ;



Игрового характера (2-3 игры с разной степени интенсивности 5-7 упражнений имитационного характера);



Сюжетная утренняя гимнастика;



С использованием полосы препятствий;



С включением оздоровительных пробежек;



С использованием простейших тренажеров и оборудования;



Утренняя гимнастика с музыкально-ритмическими движениям;



С использованием нетрадиционного оборудования.

# *Виды утренней гимнастики*



- Традиционная с использованием ОРУ
- Сюжетная утренняя гимнастика
- с использованием простейшего оборудования
- с музыкально-ритмическими движениям
- с использованием нетрадиционного оборудования.
- Утренняя зарядка на свежем воздухе

# Речёвки к утренней гимнастике

*Выше рук, шире плечи,  
Раз, два, три – дыши ровней!  
От зарядки и закалки  
Будешь крепче и сильнее.*



Вновь я ловок и силен  
Я зарядкой заряжён!

Мы зарядку любим очень  
Каждый быть здоровым хочет!

Каждый день зарядку делай,  
Будешь сильным, будешь смелым!



Здоровье в порядке,  
Спасибо зарядке!



## Список использованной литературы:

- 1) Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятие физической культуры в ДОУ : Основные виды, Сценарии занятий, 2007г.
- 2) Ерофеева Т.И. Современные образовательные программы для дошкольных учреждений//.М, 2009г.
- 3) Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство» / Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева и др. — СПб. : ООО Издательство «Детство - Пресс», 2019.
- 4) Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет. Творческий центр Сфера 2014г.
- 5) Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 3-5 лет. (Мозаика-Синтез), 2007г.

