**Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні для дітей молодшої групи**

***І частина***

1. Шикування в колону за допомогою вихователя.
2. Ходьба в колоні по колу з використанням зорових орієнтирів за вихователем, а з другого півріччя - за ведучим.
3. Вправи на запобігання плоскостопості по черзі зі звичайною ходьбою.
4. Короткотривалий біг.
5. Роздача дітям інвентаря для виконання загальнорозвивальних вправ, які діти виконують разом із вихователем. Перешикування в коло, розімкнення на витягнуті руки в сторони.

З другого півріччя використовується рахунок «раз-два» або му­зичний супровід.

***II частина(ЗРВ)***

1. Вправа для рук і плечового поясу.
2. Вправа для прямих м’язів тулуба (нахили вперед).
3. Вправа для м’язів ніг (піднімання, присідання).
4. Вправа для бокових чи косих м’язів тулуба (нахили чи поворо­ти тулуба в сторони).
5. Підстрибування.

***III частина***

1. Ходьба звичайна зі складанням інвентаря, з яким виконували вправи.
2. Безперервний біг у середньому темпі.
3. Заспокійлива ходьба.
4. Вправа на регуляцію дихання.

З другого півріччя наван­таження збільшується. Діти повинні знати, хто за ким стоїть. Тривалість ранкової гімнастики: 5-6 хв.

Кількість загальнорозвивальних вправ: 4-5.

Дозування: 4-6 повторень; стрибків 10-12.

Безперервний біг у середньому темпі -20с.

Складних вправ мало, більше простих, які проводяться найча­стіше в ігровій та імітаційній формі (згідно з одним сюжетом).

Форма запису вправ у конспекті така сама, як і в конспекті фіз­культурного заняття.

**Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні для дітей середньої групи**

***I частина***

1. Шикування в колону за зростом, повороти.
2. Призначення ланкових-ведучих.
3. Ходьба залою в обхід.
4. Коригувальні вправи та вправи на запобігання плоскостопості.
5. Біг у середньому темпі.
6. Роздача фізкультурного обладнання.
7. Перешикування з колони по одному в 3-4 колони способом ви­ведення ланок, у першому півріччі - за зоровими орієнтирами.
8. Повороти, розмикання.

***II частина (ЗРВ)***

1. Вправи для рук і плечового поясу.
2. Вправи для м’язів тулуба.
3. Вправи для ніг (піднімання, присідання).
4. Стрибки.
5. Звичайна ходьба зі складанням атрибутів.

***III частина***

1. Біг у середньому темпі.
2. Заспокійлива ходьба.
3. Вправи на вентиляцію легенів.

Тривалість ранкової гімнастики 6-8 хв. Кількість загальноро­звивальних вправ 5-6. Кількість повторень кожної вправи 6-8 ра­зів. Стрибків 12-16. Ходьба 25-30 с. Безперервний біг 25-30 с.

***Інструкція***

Загальнорозвивальні вправи діти виконують після назви впра­ви та вихідного положення. Спосіб виконання вправ вихователем - «дзеркальний ».

**Схема проведення ранкової гімнастики в приміщенні для дітей старшої групи**

***I частина***

1. Шикування в колону (шеренгу), повороти.
2. Ходьба в обхід залою з виконанням поворотів у кутах (1-2 рази).
3. Коригувальні вправи та вправи на запобігання плоскостопості (не більше двох видів) у чергуванні зі звичайною ходьбою.
4. Біг у середньому темпі.
5. Роздача фізкультурного обладнання.
6. Перешикування в 3-4 колони способом « захід трійками-четвірками через центр залу».
7. Повороти, розмикання.

***II частина***

1. Вправи для рук і плечового поясу.
2. Вправи для прямих згиначів тулуба (нахили вперед).
3. Вправи для бокових м’язів тулуба (нахили в сторони).
4. Вправи для косих м’язів тулуба (повороти в сторони з вихідно­го положення «сидячи»).
5. Вправи для ніг.
6. Стрибки.
7. Складання фізкультурного інвентаря.

***III частина***

1. Біг у середньому темпі.
2. Заспокійлива ходьба.
3. Вправи на відновлення дихання.

Тривалість ранкової гімнастики 8-10 хв. Кількість загально­розвивальних вправ 6-7. Кількість повторень кожної вправи 8- 10 разів. Стрибків - 20. Ходьба 30-35 с. Безперервний біг 30-35 с.

Добре знайомі вправи вихователь лише називає та вказує вихід­не положення, і діти виконують самостійно. Темп виконання окре­мих вправ можна змінювати.