**1 я младшая группа .**

**Расписание занятий:**

**Понедельник -  9.15.**

**Среда – 9.15.**

*Программное содержание.*Закреплять у детей умение прыгать в длину с места, бросать в горизонтальную цель, приучать соразмерять бросок с расстоянием до цели, ползти и подлезать , реагировать на сигнал воспитателя.   
*Пособия.*Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 2—3 дуги (или 2 стойки и рейка), 3—4 больших обручаили ящики (50Х50 см).   
*Методика проведения занятия.***1 ч а с т ь**. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.   
**2 часть**. *Общеразвивающие упражнения*(с платочком).   
1.*И. п.:*сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Поднять руки вверх и опустить на колени (4—6 раз).   
2. *И. п.:*стоя, ноги на ширине плеч, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, коснуться платочком пола, выпрямиться (4—5 раз).   
3. *И. п.:*сидя, ноги вместе, платочек держать обеими руками за углы. Поднять одну ногу вверх, стараться не сгибать ноги в коленях, коснуться платочка, опустить, поднять другую ногу, коснуться платочка, опустить (3—4 раза каждой ногой).   
4. Бег друг за другом, платочек в одной руке (15—20 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить платочек.   
*Основные виды движений.*Ползание на четвереньках и подлезание под дугу. дети ползут гурьбой, по одному подлезают под дугу. Расстояние до дуги не менее 5—6 м. Желательно расставить 2—3 дуги так, чтобы дети не мешали друг другу ползти.   
Бросание мешочков с песком в горизонтальную цель правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение небольшими группами или все вместе по 2—3 раза каждой рукой. Цель (обруч или ящик) может находиться на полу или на уровне глаз ребенка, следить, чтобы дети не подходили близко к цели, а стояли за чертой (веревкой и т. п.).   
Прыжки в длину с места на двух ногах. Задание выполняют все одновременно 4—6 раз. Обратить внимание, чтобы дети заняли правильно исходное положение: несколько расставили ноги и присели перед толчком. Прыжок выполнять по сигналу воспитателя, прыгать как можно дальше.   
*Подвижная игра «*Пузырь» (2—4 раза).   
**3 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному с остановкой на сигнал воспитателя.   
Примечание. Если метание в цель организуется как индивидуальное упражнение с ребенком, то прыжки в длину с места не проводятся. 

**2 я младшая группа.**

**Расписание занятий:**

**Среда- 9.25.**

**Четверг -9.00.**

Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание между предметами; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

**1-я часть.**Ходьба в колонне по одному. По заданию воспитателя на слово «воробышки» остановиться и сказать «чик-чирик»; продолжение ходьбы, на слово «лягушки» присесть, руки положить на колени. Переход на бег в умеренном темпе и на слово «лошадки» – бег с подскоком. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2-я часть. *О****бщеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола; выпрямиться, обруч вверх. Вернуться в исходное положение (3 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поворот вправо (влево), обруч вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, коснуться ободом пола. Встать, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5. И. п. – стоя перед обручем, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны, с небольшой паузой между прыжками (по 2 раза).

*Основные виды движений.*

Ползание «Проползи – не задень». В две линии поставлены кубики или набивные мячи (4–5 штук), расстояние между ними примерно 1 м. По заданию воспитателя дети становятся в две шеренги. На примере двух детей дается показ и объяснение задания – проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их, затем подняться, шагнуть в обруч (находится в 1 метре от последнего предмета) и хлопнуть в ладоши над головой. Перестроение в колонны и выполнение задания (2–3 раза).

Равновесие «По мостику». По гимнастической скамейке как по «мостику» – ходьба колонной по одному, свободно балансируя руками, в конце скамейки выполняют шаг вперед вниз (не прыгать). Затем ходьба в конец своей колонны, обходя скамейку с внешней стороны. Страховка воспитателем обязательна.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик». На одной стороне зала (площадки) находится «мышка», на другой – дети. Прыжками на двух ногах дети приближаются к «мышке». Воспитатель произносит:

Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик:  
Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

На последнем слове дети быстро убегают в свой «домик» (за черту – шнур), а воспитатель их догоняет. Игра повторяется.

**3-я часть.**Ходьба в колонне по одному. Релаксация.

**Средняя группа.**

**Расписание занятий:**

**Понедельник – 9.30.**

**Четверг – 9.30.**

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» – ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» – ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.

**II часть.***Общеразвивающие упражнения с косичкой.*

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку на грудь; вверх, на грудь, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, косичка вниз. Косичку вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка вниз. Косичку вверх, согнуть правую (левую) ногу в колене и коснуться ее косичкой, опустить ногу, косичку вверх; вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться косичкой носка правой (левой) ноги; поднять косичку, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, боком к косичке, лежащей на полу, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вдоль косички, огибая ее. Небольшая пауза, повторение задания.

*Основные виды движений.*

1. Равновесие – ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2–3 раза).

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (5–6 плоских обручей; можно выложить круги из косичек: к одному концу пришита пуговица, к другому петелька) (2–3 раза).

На одной стороне зала лежат на полу две доски (встык); на другой стороне зала лежат в шахматном порядке обручи на расстоянии 0,5 м один от другого. Дети в колонне по одному выполняют упражнение в равновесии, а затем задание в прыжках на двух ногах.

Подвижная игра «Птички и кошка».

**III часть.**Ходьба в колонне по одному.

**Подготовительная к школе группа.**

**Расписание занятий:**

**Понедельник – 10.20.**

**Среда 10.20.**

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнения в равновесии, в прыжках и с мячом.  
  
I часть. Игровое задание «По местам». Играющие делятся на 3—4 ко­  
манды (по 5—6 детей) и становятся в круги. В центре каждого круга куби-  
к (кегля) своего цвета. Задание: запомнить свое место и цвет кубика. На  
первый сигнал все разбегаются. На второй сигнал каждый ребенок  
должен найти свое место в кругу. Педагог отмечает команду, которая бы­  
стро и правильно справилась с заданием. Игра повторяется 2—3 раза.  
  
II часть. *^ Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках*

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны;  
   2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо­  
   ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­  
   миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо­  
   ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —  
   исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на  
   скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со  
   скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот  
   кругом и повторение задания (3-4 раза).
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.  
   Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поврот кругом и  
   повторить прыжки (3-4 раза).

*Основные виды движений*

1. Бросание мяча в шеренгах.
2. Прыжки в длину с разбега.
3. Равновесие — ходьба на носках между предметами с мешочком на  
   голове (5—6 предметов; расстояние между предметами 40 см). Главное —  
   пройти, сохраняя равновесие, не уронив предмет.

Построение в две шеренги (расстояние между детьми 3 м).  
  
В руках у одной группы играющих мячи (малый или средний диа­метр). Задание: бросить мяч в середину свободного пространства между шеренгами одной рукой от плеча. Вторая группа ловит мяч после отско­ка двумя руками. Дети попеременно по сигналу педагога перебрасывают  
http://rudocs.exdat.com/pars_docs/tw_refs/100/99382/99382_html_m240404f.gifмяч друг другу (10-12 раз). При проведении упражнений в прыжках де­ти делятся на две группы: одна группа прыгает, вторая — играет с мячом (игра с элементами футбола). Затем дети меняются заданиями.  
  
Подвижная игра «Охотники и утки».  
**^ III часть.**Ходьба в колонне по одному.