**1 я младшая группа .**

**Расписание занятий:**

**Понедельник -  9.15.**

**Среда – 9.15.**

**Задачи:**Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, учить бросать и ловить мяч, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.   
*Пособия.*1—2 гимнастические скамейки и мяч средней величины.   
*Методика проведения занятия.***1 ч а с т ь.** Ходьба и бег друг за другом со сменой направления.   
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения.*1.. *И. п.:*стоя, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях перед грудью. Круговые движения рук (одна вокруг другой) — «наматывание нитки на клубок» (5—6 раз) в одну сторону (от себя), а затем в другую сторону (к себе).   
2. *И п.;*лежа на животе руки, согнуты, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед как можно дальше — «вот как мырастем», вернуться в исходное положение (3—4 раза). Тянуться вперед, но не прогибать верхнюю часть туловища.  
3. *И. п.:*сидя, ноги вместе, руками опереться сзади. Согнуть ноги, подтянуть их к туловищу как можно ближе к груди, выпрямиться — «длинные и короткие ноги» (4—5 раз).   
4. Поскоки на месте на двух ногах, руки держать свободно — «воробышки прыгают» (20—30 с). Ходьба в колонне по одному по краям комнаты.   
*Основные виды движений.*Ходьба по гимнастической скамейке, прыжки с нее (3—4 раза). Дети идут по гимнастической скамейке друг за другом. Воспитатель стоит у конца скамейки и следит, чтобы они не торопились, спокойно присели перед прыжком и мягко приземлились, по необходимости подает ребенку руку.   
Бросание мяча воспитателю и ловля мяча. Упражнение дети выполняют по одному 2—3 раза. Воспитатель регулирует дальность броска, подходит ближе к тем, у кого бросок слабый, отходит подальше от тех, кто бросает лучше. Следить, чтобы все выполняли бросок снизу.   
*Подвижная игра*«Пузырь» (вариант с бегом врассыпную) — 2—3 раза..   
**3 ч а с т ь.** Спокойная ходьба друг за другом. Игра «Кто тише». 

**2 я младшая группа.**

**Расписание занятий:**

**Среда- 9.25.**

**Четверг -9.00.**

**Задачи.** Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

**2-я часть.** Общеразвивающие упражнениия.

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – «велосипед» (между серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.

Основные виды движений.

Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Воспитатель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: «Бросили!» – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе. Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.

Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата». Воспитатель предлагает детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» – «медвежата» быстро передвигаются на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.

Подвижная игра «Мы топаем ногами». Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движение, останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.

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

**Средняя группа.**

**Расписание занятий:**

**Понедельник – 9.30.**

**Четверг – 9.30.**

**Задачи.**Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.

**I часть.**Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» – дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» – переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**II часть.***Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. Мяч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (4–6 раз).

2. И. п. – ноги слега расставлены, мяч в согнутых руках у груди. Присесть, уронить мяч и поймать его двумя руками; поднять мяч, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. – сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. Поднять ноги вверх, при скатывании мяча успеть поймать его, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. – лежа на спине, ноги прямые; мяч за головой. Поднять правую (левую) ногу, коснуться мячом носка ноги; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. – сидя на пятках, мяч в согнутых руках. Прокатить мяч вокруг туловища, перебирая его руками в обе стороны (по 2–3 раза в каждую сторону).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах кругом, в обе стороны.

*Основные виды движений.*

1. Метание мешочков на дальность (6–8 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени (2–3 раза).

Дети берут по три мешочка и становятся на исходную линию. Воспитатель показывает и объясняет: «Надо взять мешочек в правую руку, отставить правую ногу назад, замахнуться и бросить мешочек как можно дальше». Упражнение проводится шеренгами (группами).

Воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно друг другу. Упражнение в ползании с опорой на ладони и колени проводится поточным способом двумя колоннами. По окончании упражнения дети потягиваются и хлопают в ладоши над головой.

Подвижная игра «Совушка».

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

**Подготовительная к школе группа.**

**Расписание занятий:**

**Понедельник – 10.20.**

**Среда 10.20.**

**Задачи.**Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мешочков на дальность, в ползании, в равновесии.

**I часть.**Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному. По сигналу педагога перестроение в пары (колонна по два); ходьба колонной по одному; ходьба и бег врассыпную.

II**часть.***Общеразвивающие упражнения*

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки за голову; 2 – исходное положение. То же влево (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение (5 раз).

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую – вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.

4. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1–2 – присед, колени развести в стороны, удерживая равновесие; 3–4 – исходное положение (5 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь, руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет «1–8». Повторить 3–4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

*Основные виды движений*

1. Метание мешочков на дальность – «Кто дальше бросит».

2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

3. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове, перешагивая через предметы.

4. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед («Кто быстрее до предмета»).

Дети строятся в шеренги. На полу перед каждым ребенком лежит 3–4 мешочка. Задание: метнуть мешочек как можно дальше способом от плеча, занять правильное исходное положение – одна нога чуть впереди другой; используя энергичный замах. Ориентиром могут быть кубики (кегли), поставленные на разном расстоянии от детей. После выполнения задания дети собирают мешочки, воспитатель отмечает отличившихся и приглашает следующую группу.

Ползание по скамейке на четвереньках, с опорой на ладони и колени, с мешочком на спине выполняется двумя колоннами. Каждый следующий в колонне ребенок кладет предыдущему мешочек на спину. В умеренном темпе. Главное – смотреть вперед и не уронить мешочек.

Вдоль зала в две линии кладут набивные мячи (кубики) на расстоянии двух шагов ребенка между мячами (расстояние между линиями

2—2,5 м). Дети двумя колоннами лицом друг к другу выполняют ходьбу приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс – два приставных шага, подняв согнутую ногу, перешагнуть через предмет и приставить вторую ногу, и так до конца дистанции. Главное – сохранять устойчивое равновесие и не уронить мешочек.

Задание в прыжках выполняется двумя шеренгами. На исходную линию выходит первая группа. Задание: прыжки ноги врозь, ноги вместе и так далее, продвигаясь вперед до линии, на которой стоит кубик (дистанция 6–8 м). Тот, кто быстрее выполнит задание и поднимет кубик над головой, считается победителем.

Подвижная игра «Затейники».

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