**1 я младшая группа .**

**Расписание занятий:**

**Понедельник -  9.15.**

**Среда – 9.15.***Программное содержание.*Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.
*Пособия.*Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.
*Методика проведения занятия.***1 ч а с т ь.** Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.
**2 ч а с т ь.** *Общеразвивающие упражнения*(с погремушкой)
1. *И. п.:*стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение. 2. *И. п.:*сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку (2—3 раза каждой рукой).
3. *И.**п:*стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться (2—3 раза одной, и другой рукой)*.*4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20—30 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить погремушку.
*Основные виды движений.*Бросание мяча на дальность двум руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4—6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегу за мячом и возвращаются для повторения упражнения.
Катать мяч друг другу (8—12 раз). Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешит детям катать мячи произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.
*Подвижная игра*«Воробышки и автомобиль» (2—3 раза).
**3 ч а с т ь.** Ходьба по кругу взявшись за руки.

**2 я младшая группа.**

**Расписание занятий:**

**Среда- 9.25.**

**Четверг -9.00.**

**Задачи.**Повторить ходьбу и бег врассыпную, развивая ориентировку в пространстве; повторить задание в равновесии и прыжках.

**1-я часть.**Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную по всему залу. Воспитатель следит, чтобы дети не наталкивались друг на друга, бегали в разном направлении. Упражнения в ходьбе и беге чередуются. Музыкальное сопровождение желательно.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с кольцом (от колъцеброса).*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо через стороны вверх, переложить его в левую руку, опустить через стороны вниз. Поочередно передача кольца.

2. И. п. – ноги на ширине ступни, кольцо в согнутых руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – стойка на коленях, кольцо в правой руке, левая на поясе. Поворот вправо (влево), положить кольцо у носков ног; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно вдоль туловища, кольцо на полу у носков ног. Прыжки вокруг кольца в обе стороны, в чередовании с ходьбой на месте (по 2–3 раза в каждую сторону).

*Основные виды движений.*

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке (высота 30 см). Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30–40 см) Воспитатель ставит две скамейки и на расстоянии 2 м от них кладет параллельно друг другу шнуры (по 4–5 штук).

Дети становятся в две шеренги перед скамейками и после показа (на примере двух детей) выполняют ходьбу по скамейке, руки на поясе, в умеренном темпе. Воспитатель напоминает, что спину и голову надо держать прямо, сохраняя при этом равновесие. Педагог находится между скамейками и осуществляет страховку, дает указания. Затем дети приступают к выполнению прыжков – перепрыгивание на двух ногах через шнуры. Выполнив упражнение, дети обходят пособия с внешней стороны и становятся в свою колонну.

Подвижная игра. «Мыши в кладовой».

**3-я часть. Игра м.п.** «Где спрятался мышонок».

**Средняя группа.**

**Расписание занятий:**

**Понедельник – 9.30.**

**Четверг – 9.30.**

Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.

1 часть. Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (ПРОГНУТЪСЯ), вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске (ширина 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (2 раза).

2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см).

Сначала дети двумя колоннами выполняют упражнения в равновесии (главное - спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться) (2-3 раза).

Воспитатель раскладывает 5-6 шнуров на расстоянии 40 см один от другого. Дети шеренгами прыгают на двух ногах через шнуры (2-3 раза).

Подвижная игра «Котята и щенята».

3 часть. Релаксация под музыку.

**Подготовительная к школе группа.**

**Расписание занятий:**

**Понедельник – 10.20.**

**Среда 10.20.**

**Задачи.** Повторить упражнения в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку.

**I часть.**Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя пере­строение в пары по ходу движения (без остановки); бег врассыпную.

**II часть.**

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч
вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх;
2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход­
ное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —
присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —
наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение
(6-8 раз).
5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на но­
сок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на
счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторе­
ние прыжков.

*Основные движения*

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч
перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не
прыгая.
2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).
3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни­
тельным заданием.

Одна группа выполняет броски мяча о стену (расстояние до стенки 2 м) одной рукой и ловлю мяча после отскока с дополнительным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).

Вторая группа выполняет упражнение на равновесие. Главное — со­блюдать ритмичность движения, сохранять устойчивое равновесие, удерживая мешочек на голове (руки произвольно). Выполняется ко­лонной по одному. Страховка воспитателем обязательна. По сигналу педагога дети меняются заданиями.

Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед выполняются ше­ренгами (дистанция 5 м). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Совушка».

**III часть.**Игра малой подвижности «Великаны и гномы».