|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание частей занятия** | **дозировка** | **способы организации детей:** | **Форма проведения:** |
| 1 | 2 |  | 3 |
| **Вводная часть.** (Подготавливающая организм к физической нагрузке).1.Разновидность передвижений  Ходьба обычная (на носках, пятках, высоко поднимая колени, приставным шагом, в стороны и. др.), Бег друг за другом (в колонне, со сменой направления, в парах, по кругу), Прыжки2.  Игровые упражнения на внимание и координацию движений;3.  Упражнения на удержание равновесия;4.  Построение и перепостроение в круг, колонну, в пары, друг за другом;5.  Упражнения на укрепление стопы.**Основная часть.** (Обучение, закрепление и совершенствование навыков основных движений, развитие физических качеств).1.Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) с образовательной и развивающей динамикой на все группы мышц.2.Основные движенияУпражнения в основных движениях (ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание, упражнения в равновесии)(дифференцированное обучение)3.Подвижная игра, способствующая двигательных навыков, дающая возможность повысить эмоциональный  тонус детей.**Заключительная** часть(Приведения организма в спокойное состояние).Малоподвижные игры на ориентировку в пространстве ("Найди, что спрятано", "Найди свое место"),  спокойная ходьба друг за другом или врассыпную, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию, хороводные игры ("Ручеек"). | 2-4мин-млад. гр.3-5 мин-сред. гр.5-10мин-стар, подготов. гр.10-15мин –млад. гр.15-20мин- сред. гр.25-30мин.-стар, подготов. гр.2-3мин –млад, сред. гр.3-4 мин – стар, подготов. гр. | фронтальный, подгрупповой.фронтальный, подгрупповой,индивидуальныйфронтальный | Младший, средний возраст:1.Традиционное занятие2.Занятие смешанного характера3. Тематическое занятие 4.Игровое занятие5.Сюжетно-игровое занятие6.Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов7.Интегрированное занятиеСтарший возраст:8.Занятия ритмической гимнастикой9.Занятие по интересам10. Занятие тренировочного типа11.Занятие-соревнование12.Контрольно-проверочное занятие13.Занятие «Туризм»14.Занятие «Забочусь о своем здоровье» |