|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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),  Прыжки  2.  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 движения  Упражнения 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,  индивидуальный  фронтальный | Младший, средний возраст:  1.Традиционное занятие  2.Занятие смешанного характера  3. Тематическое занятие 4.Игровое занятие  5.Сюжетно-игровое занятие  6.Занятие с использованием тренажеров и спортивных комплексов  7.Интегрированное занятие  Старший возраст:  8.Занятия ритмической гимнастикой  9.Занятие по интересам  10. Занятие тренировочного типа  11.Занятие-соревнование  12.Контрольно-проверочное занятие  13.Занятие «Туризм»  14.Занятие «Забочусь о своем здоровье» |