|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
| **Вводная часть (6мин)** | -Самостоятельное построение в шеренгу. Равнение на первого. «Равняйсь, смирно, поворот на право. Ходьба на месте. В обход по залу шагом марш»  - Ходьба обычная в колонне по одному  - Ходьба через центр зала в колонну по два  - Ходьба в два круга на носках, руки на пояс  - Ходьба в колонне по одному по кругу, руки вперед, скрестные движения руками параллельно полу  - Бег в колонне по одному по кругу  - Бег змейкой |  | 30сек  30сек  30сек  30сек  1мин  30сек  30сек | При ходьбе следить за соблюдением дистанции.  При ходьбе на носках спина прямая, идти высоко на полупальцах.  При перестроении следить за соблюдением дистанции. При выполнении упражнения руки вытянуты вперед, пальцы сомкнуты.  При беге следить за соблюдением дистанции. |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | - Бег змейкой со сменой направления движения по сигналу  - Переход на ходьбу по кругу на восстановление дыхания:  руки через стороны вверх – вдох  руки через стороны вниз – выдох  - перестроение через центр зала в колонну по два к своим стульям |  | 1мин  30сек  30сек | По свистку дети бегут в обратную сторону «змейкой»  Вдох выполняется через нос, выдох через рот.  Дети встают боком к стулу. |
| **Основная часть**  **(21 мин)** | **Общеразвивающие упражнения – ритмико-гимнастические упражнения на детских стульях**  **(5 мин)**  **1.**И.п. – сидя на стуле, руки перед грудью сложены «полочкой», ноги вместе:  1-опустить правый локоть вниз, правая нога на носок;  2-и.п.  3-опустить левый локоть вниз, левая нога на носок;  4-и.п.  **2**.И.п. – сидя на стуле, руки внизу, ладонями наружу, ноги вместе:  1-плечи вверх, ноги на носки, руки чуть в стороны;  2-и.п. | И.п. 1 | 8раз  8раз | Упражнения выполняются под музыкальное сопровождение.  Спина прямая, не касаться спинки стула, колени сомкнуты.  Спина прямая, ладони не разворачивать, ноги ставить высоко на носки. |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | **3**.И.п. – сидя на стуле, руки внизу, ладонями наружу, ноги вместе:  1-правая рука вперед, кисть вверх, правая нога на носок;  2-и.п.;  3-левая рука вперед, кисть вверх, левая нога на носок;  4-и.п.  **4**.И.п. – сидя на стуле, руки вперед ноги вместе:  1-поднять правую ногу вперед, одновременно согнуть руки в локтях у груди;  2-и.п.;  3-поднять левую ногу вперед,  одновременно согнуть руки в локтях у груди;  4-и.п.  **5.** И.п. – сидя на стуле, руки вперед, ноги вместе:  1-правую ногу поднять вперед, руки в левую сторону, правая рука согнула в локте у груди;  2-и.п.;  3-левую ногу поднять вперед, руки в правую сторону, левая рука согнута в локте у груди;  4-и.п. | И.п. 1,3  И.п 1,3  И.п. 1,3 | 8 раз  8 раз  8 раз | Следить за координацией движений рук и ног, спина прямая.  При выполнении упражнения оттягивать носочек, спина прямая. Следить за координацией движений рук и ног.  При выполнении упражнения оттягивать носочек, спина прямая.  Следить за координацией движений рук и ног. |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | **6.**И.п. – сидя на стуле, руки на пояс, ноги на носок:  1-выпрямить правую ногу в сторону на пятку;  2-выпрямить левую ногу в сторону на пятку;  3-правая нога ви.п.;  4-левая нога ви.п.  **7.**И.п. - сидя на стуле, руки на пояс, ноги на носок:  1-выпрямить правую ногу в сторону на пятку, правая рука в сторону;  2-выпрямить левую ногу в сторону на пятку, левая рука в сторону;  3-правая нога ви.п., правая рука на пояс;  4-левая нога ви.п., левая рука на пояс.  **8.**И.п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки на пояс:  1-наклон вправо, левая рука вперед;  2,3-круговое движение туловищем влево;  4-и.п.  5-наклон влево, правая рука вперед;  6,7-круговое движение туловищем вправо;  8-и.п.  **9.**И.п. – сидя на стуле, ноги широко в стороны, руки к плечам:  1,2-наклон, руки в стороны;  3,4 – и.п. | И.п. 1 2  И.п. 1 2  И.п.  И.п. 1,2 | 8 раз  8 раз  4 раза  8 раз | Следить, чтобы дети не сгибали ноги в коленях.  Спина прямая, взгляд вперед.  При выполнении упражнения следить за осанкой. Следить, чтобы дети не сгибали ноги в коленях. Следить за координацией движений рук и ног.  Следить за осанкой, туловище параллельно полу, взгляд вперед.  При выполнении упражнения следить, чтобы туловище было параллельно полу, ноги прямые. |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | **10.**И.п. – сидя на стуле, ноги выпрямлены широко в стороны, руки  вверх, одна ладонь лежит на другой:  1-наклон, коснуться руками пола;  2-и.п.  **11.**И.п. – сидя на стуле, ноги вместе, руки внизу:  1-руки вверх – вдох;  2-руки через стороны вниз – выдох.  **12.**И.п. – облокотившись на спинку стула, ноги вместе вперед, руки держаться с боку за сидение:  1-мах правой ногой;  2-и.п.  3-мах левой ногой;  4-и.п.  **13.**И.п. – облокотившись на спинку стула, ноги вместе вперед, руки держаться с боку за сидение:  1-мах правой ногой согнутой в колене;  2-и.п.  3-мах левой ногой согнутой в колене;  4-и.п. | И.п. 1  И.п.  И.п 1,3  И.п. 1,3 | 8 раз  3 раза  8 раз  8 раз | При выполнении наклона, ноги прямые.  Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.  При выполнении упражнений 12, 13 следить, чтобы спина не прогибалась в поясничном отделе, голову держать прямо.  Тянуть носки при выполнении упражнений. |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | **14.** И.п. – облокотившись на спинку стула, ноги вместе вперед, руки держаться с боку за сидение:  Поднять согнутые ноги к груди – выполняются попеременные выпрямления ног, затем вернуться ви.п.  **15.**И.п. – сидя на стуле, ноги вместе вперед, руки вдоль туловища:  1-руки через стороны вверх – вдох;  2-наклон – выдох.  **16.**И.п. – облокотившись на спинку стула, ноги вместе вперед, руки держаться с боку за сидение:  Поднять согнутые ноги к груди – выполняются попеременные выпрямления ног, затем вернуться ви.п.  **17.**И.п. – сидя на стуле, ноги вместе вперед, руки вдоль туловища:  1-руки через стороны вверх – вдох;  2-наклон – выдох.  **18.**И.п. – стоя правым боком к стулу, руки на пояс:  Прыжки на двух ногах вокруг стула в правую сторону, затем в левую сторону. | И.п.  И.п. 2  И.п.  И.п. 2 | 16 раз  3 раза  16 раз  3 раза | При выполнении упражнения тянуть носки. Опираться руками о сиденье стула.  Вдох выполняется через нос, выдох – через рот. При наклоне ноги прямые.  При выполнении упражнения тянуть носки. Опираться руками о сиденье стула.  Вдох выполняется через нос, выдох – через рот. При наклоне ноги прямые. |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | **19.**И.п. – основная стойка правым боком к стулу:  Медленная ходьба вокруг стула вправо и влево – вдох-руки через стороны вверх; выдох-руки через стороны вниз.  **Основные виды движений**  **(16мин)**   1. Сидя на стуле, подбрасывание мяча двумя руками над головой (элемент волейбола); 2. Сидя на стуле, отбивание мяча двумя руками о пол; 3. Сидя на стуле, отбивание мяча одной рукой о пол; 4. Стоя лицом к стулу, отбивание мяча двумя руками о стул; 5. Стоя на стуле, отбивание мяча двумя руками о пол; 6. Стоя правым боком к стулу, отбивание мяча одной рукой в движении вокруг стула; 7. Стоя правым боком к стулу.   Отбивание мяча одной рукой, двигаясь шагом вдоль стульев; | 1 2  3 4  5 6 | По 2 круга в каждую сторону  По 1 кругу в каждую сторону  1,5мин  1,5мин  1,5мин  1,5мин  30сек  1,5мин | При выполнении прыжков стопы не разводить.  Вдох выполняется через нос, выдох – через рот.  При выполнении упражнений с мячом активно работают пальцы рук.  При отбивании мяча все время следить глазами за мячом, ноги широко в стороны.  При выполнении упражнения №5 следить за равновесием детей.  Упражнение №6 выполняется в правую и левую сторону, правой и |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | 1. Дети относят мячи в корзину, зажав его между коленей, массажное кольцо лежит на голове. 2. Дети возвращаются к своим стульям и ставят их в круг, спинкой вовнутрь.   **Подвижная игра: «Успей занять стул»**  **Цель игры:** - развивать внимание, быстроту реакции, развитие психомоторики.  **Содержание:** Дети стоят около своих стульев. Звучит музыка, дети идут по кругу. В этот момент один из стульев убирается. Выключается музыка и дети должны успеть занять любой стул. Тот, кто не успел, выбывает из игры. | 7 | 1,5мин  1мин  Игра повторяется 4-5 раз | левой рукой.  Следить, чтобы дети во время игры не толкали друг друга и не держались за стулья.  Выбывший ребенок садится в стороне на стул. |
| **Заключительная часть занятия (3мин)** | 1.Дети сидят на стульях, лицом к воспитателю.  **Пальчиковая игра: «Наши помощники»**  Вот помощники мои,  Их как хочешь поверти.  1,2,3,4,5 не сидится им опять:  Постучали, повертели  И работать расхотели.  *Вращательные движения кистей рук.* |  | 1 раз в медленном темпе | Во время проведения пальчиковой игры все дети проговаривают текст. |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Графическое изображение** | **Дозировка** | **Примечание** |
|  | Наш мизинчик хочет спать,  Безымянный – прыг в кровать,  Средний рядом прикорнул,  Указательный заснул,  И большой давно уж спит.  *Дети загибают по одному пальцу на правой руке.*  Кто у нас еще шумит?  Наш мизинчик хочет спать,  Безымянный – прыг в кровать,  Средний рядом прикорнул,  Указательный заснул,  И большой давно уж спит.  *Дети загибают по одному пальцу на левой руке.*  И никто уж не шумит  Утро ясное придет,  Солнце красное взойдет.  Наши пальчики проснуться,  За работу вновь возьмутся.  *Хаотичные движения кистями и пальцами рук.*  2.Обсуждение занятия. |  |  |  |