

	Группы раннего возраста	Группы младшего возраста	Группы среднего возраста	Группы старшего возраста
Место проведения	Групповая комната	Групповая комната	Спортивный/музыкальный зал	Спортивный/музыкальный зал
Длительность	До 5 мин	5-6 мин	6-8 мин	8-10 мин
Вводная часть	Кратковременная ходьба, чередующаяся с медленным бегом в течение 20 – 30 секунд	Кратковременная ходьба разными способами (со сменой направления, на носочках и др.). Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.	Недлительная ходьба совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 – 2 круга по залу) А бег, спокойная ходьба, перестроение.	Ходьба со сменой темпа, направления, на носках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу, перестроение
Основная часть				
Построение	врассыпную, вторая половина года –в круг.	в круг	В круг, вторая половина года – в звенья	в звенья, в шахматном порядке; упражнения сидя и лежа - поворот всех детей в пол-оборота направо или налево
Кол-во упражнений	3-4	4-5 (в первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году)	4-5	6-8
Кол-во повторений	4 – 5 раз (зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей)	5 – 6 раз (зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей)	4-6 раз (зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей)	5-6 раз (зависит от сложности и характера упражнений, подготовленности и эмоционального состояния детей)
Упр-я с предметами	Во второй половине года могут быть использованы для обще-развивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики	Упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров.	Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи	Упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками
Заключительная часть	ходьба группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, врассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой	бег, подскоки на месте (2 раза за 10 – 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием	подскоки на месте: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу, игра малой подвижности.	Прыжки, разные виды ходьбы или игра малой подвижности Упражнения на восстановление дыхания

