

Продолжительность частей физкультурного занятия

	Вводная часть (минуты)	Вводно- подготовительная часть с общеразвивающими упр. (минуты)	Основная часть (минуты)		Заключительная часть (минуты)	Общая продолжи- тельность занятия (минуты)
			Без общеразв. упражн.	С общеразв. упражн.		
Младшая группа	2	3	8	10	2 - 3	до 15
Средняя группа	3	4	12	15	2 - 3	до 20
Старшая группа	4	5	15	17	3 - 4	до 25
Подгот. группа	5	7	17	20	3 - 4	до 30

Утренняя гимнастика

Группа	Длительность гимнастики (минут)	Вводная часть	Комплекс общеразвивающих упражнений (количество)	Количество повторений (раз)	Прыжки, подскоки
Младшая	5-6 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба разными способами(со сменой направления, на носочках); друг за другом, враспынную, парами(держась и не держась за руки) • Ходьба чередуется с бегом (по 7-10 сек) 3-4 раза • Бег(легкий) 30-40 сек • Строевые упражнения: построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг, ходьба в колонне и в рассыпную. 	3-4 - Для мышц плечевого пояса - Для туловища - Для ног (с прыжками и без)	5-6	2 раза по 10-15 сек с отдыхом
	Выполнение				
	В круге или в свободном построении				
Средняя	6-8 минут	- Ходьба с ускорением и замедлением; на пятках и наружных сторонах стоп (по 5-10 сек); - Бег с выносом и подниманием бедра, бег с ускорением. Продолжительность легкого бега 1 мин, в конце года – 1,5 мин. - Строевые упражнения: перестроение в колонну по 2-3-4; парами с расхождением; размыкание. - чередование бега и ходьбы	4-5 - для мышц плечевого пояса и рук - для туловища – наклоны - Для туловища – повороты - Для ног (с прыжками и без)	5-6	2-3 раза по 15-20 подскоков (с заданиями для ног, поворотами, перепрыгиванием)
	Выполнение				
	В начале года – в круге, во второй пол.года – в звеньях Используются разнообразные исходные положения				
Старшая	8-10	<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба с различными заданиями на внимание • Бег (сложные виды) - размашистый	5-6 - Для мышц плечевого пояса - для туловища (наклоны и повороты)	6-8	Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением
	Выполнение				

	В шеренгах, В колоннах	<ul style="list-style-type: none"> - с ускорением и замедлением - со сменой направления • Чередование бега с ходьбой: два-четыре раза по 35-40 сек. • Непрерывный бег на носках: 10-20 сек, повторение 2-3 раза в чередовании с ходьбой • Строевые упражнения: строиться в колонну по одному, двое, трое, в шеренгу по росту, в пары, в круг, в несколько кругов, повороты, кругом (в движении и на месте) 	<ul style="list-style-type: none"> - для ног - для мышц плечевого пояса и рук - для ног с прыжками 		вперед, назад, с перепрыгиванием, 20-30 (2-3 раза с небольшим перерывом)
Подготовительная	10-12	<ul style="list-style-type: none"> • Все виды ходьбы (4-5) – повторение 5-6 раз по 5 сек. • Бег (тоже, что и в старш), отработка техники. • Ходьба и бег – по диагонали, змейкой, со сменой направления. • Строевые упражнения: самостоятельно строиться в колонну по одному, в шеренгу, в круг, перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо(на месте и в движении), в две шеренги, в несколько кругов, делать повороты направо. Налево, кругом(на месте и в движении), равняться, производить смыкание, размыкание,(с места и в движении), производить расчет – на первый и второй. 	6-8 <ul style="list-style-type: none"> - Для мышц плечевого пояса - для туловища (наклоны и повороты) - для ног - для мышц плечевого пояса и рук - для пресса - на равновесие - для ног с прыжками 	8-10	30-40 раз с двумя, четырьмя повторениями после небольшого перерыва. Усложняется разнообразием ритмического рисунка. Вводятся разнообразные движения и положения рук и ног, с использованием различного инвентаря.
	Выполнение				
	В шеренгах, в колоннах, в шахматном порядке				