|  |
| --- |
| **Младшая группа (3-4 года)**  **Занятие по ФИЗО 15 мин**  **Ходьба и бег:** Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, приставной шаг (правым/левым боком), легкий бег.  **ОРУ:** с гимнастической палкой.  **ОВД:** прыжки в длину до ориентира. |
| **Средняя группа (4-5лет)**  **Занятие по ФИЗО 20 мин**  **Ходьба и бег:** Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен, с захлестом голени, ходьба в полуприседе, боковой галоп (правым/левым боком), легкий бег.  **ОРУ:** с обручем.  **ОВД:** подлезание под дугу. |
| **Средняя группа (4-5лет)**  **Занятие по ФИЗО 25 мин**  **Ходьба и бег:** Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен/с захлестом голени (меняя положение рук), ходьба в полуприседе, в полном приседе, спиной вперед, подскоки, легкий бег.  **ОРУ:** с мячом.  **ОВД:** ползание по-пластунски. |