Пояснительная записка.

Занятия для детей с разной двигательной активностью (ДА) - это дифференцированный подход к обучению. Дети делятся на две подгруппы, с высокой ДА и с низкой ДА.

К 1 подгруппе относятся дети с высокой ДА. Для них характерны высокая подвижность, хороший уровень развития ОВД, достаточно богатый двигательный опыт. В тоже время эти дети не отличаются достаточной ловкостью и часто бывают, не внимательны при объяснении и выполнении заданий. Им свойственна однообразная двигательная деятельность на прогулке, насыщенная играми с преобладанием бега и прыжков. Во время физкультурных занятий дети с высокой ДА не умеют выполнять двигательные задания в умеренном темпе и часто не доводят их до конца, совершая не нужные беспорядочные движения. Им свойственны двигательные расторможенность, беспокойство и раздражительность.

Задачи педагога:

1) Снизить гиперактивность, суетливость, несдержанность путем разнообразных игровых упражнений на внимание, координацию, ловкость, требующих точности действий.

2) Отрабатывать технику движений.

Ко 2 подгруппе относятся дети с низкой ДА. Им присуща однообразная малоподвижная деятельность. Чаще всего они бывают не уверены в своих возможностях и отказываются выполнять трудные задания.

Задачи педагога:

1) Вселить уверенность при выполнении задания - от простого к сложному.

2) Увеличить двигательную и физическую нагрузку путем подбора игровых упражнений на быстроту реакции, скорость, в беге и прыжках.

Инструктор по физкультуре Леонова Т. В.

**Занятие № 1**

**1.** Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего по сигналу. Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Ходьба на четвереньках, обычная ходьба по сигналу «Стоп» остановиться, руки за голову, прогнуться 3-4 раза. Прыжки с ноги на ногу по всему залу, руки произвольно, ходьба друг за другом. Непрерывный бег 2-2.5 мин. Построение в две колонны правым боком к гимнастическим скамейкам.

*2.ОРУ на гимнастических скамейках.*

* 1. И.П.- сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки опущены.

В - Руки в стороны. Вверх, посмотреть на них - вдох. Руки в стороны, вниз - выдох (5-6 раз).

* 1. И.П.- сесть верхом на скамейку, ноги согнуть, руки за голову.

В.- Выпрямить руки вверх, посмотреть на них. Поворот туловища вправо, руки в стороны, ладони кверху. Поворот прямо. Руки вверх. Вернуться в и. п. То - же влево (5-7 раз).

* 1. И.П.- сесть с одной стороны скамейки, ноги вытянуть вдоль скамейки, руками держаться за ее края сзади.

В. - Подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени, голову наклонить к ногам выдох. Ноги выпрямить, хорошо оттянуть носки, руками взяться за скамейку, голову поднять - вдох (6-8 раз).

* 1. И.П. - сесть с одной стороны скамейки ноги вдоль скамейки, руки за голову. В.- наклониться вперед к ногам. Руками коснуться носков - выдох. Выпрямиться, руки за голову - вдох (5-6 раз).
  2. И.П.- встать на скамейку, ноги вместе, ступни параллельно, руки внизу. В.- присесть, руки отвести назад. Спрыгнуть со скамейки на пол, руки вперед. Повернуться лицом к скамейке. Возвратиться в и. п. (6 - 8 раз).

*ОВД.*

* + 1. *подгруппа (с высокой ДА)*

Пройти на четвереньках по гимнастической скамейке (с опорой на ступни и ладони) до ее середины, пролезть в обруч.

Не касаясь руками скамейки, встать, дойти до конца и сойти с нее (2-3 раза). Ползание «по-пластунски» по гимнастической скамейке. Подтягиваясь руками. Стоя на скамейке, подняться на носки и опуститься на всю ступню, пройти по скамейке, легко спрыгнуть в обруч. *Игра - упражнение на внимание: «Круговорот».*

* + 1. *подгруппа (с низкой ДА)*

Ползание по скамейке любым способом. Прыжки с продвижением вперед на одной и двух ногах (3-4 м). *Игра - упражнение на быстроту движения «Поскорее пролезай».*

*Для обеих подгрупп*. *Подвижная игра с бегом «Мы веселые ребята».*

3*.Малоподвижная игра:* «Цепи кованные».

**Занятие № 2**

**(тренировочного типа ).**

**1.** Музыкально - ритмичные движения по кругу.

*2.***ОРУ с мячом.**

* + - * 1. И. П.- о. с. мяч в руках внизу, перед собой, вверх: - перед собой, и. п. (6 - 8 раз).
        2. « Качели » И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках вверху. Наклоны вправо, влево (4-6 раз в среднем темпе).
        3. «Пружинки » - И.П.: пятки вместе, носки врозь, мяч в руках внизу 1-2- полуприседания, 3 -глубокое приседание, держа мяч перед собой , 4 -и. п. (8-10 раз в среднем темпе).
        4. И. П. - ноги врозь. Мяч над головой. 1 - наклон вперед, коснутся мячом пола: 2- и. п. (6- 8 раз).
        5. И.П.- сидя на пятках, мяч на коленях. 1- встать на колени и прогнуться. 2- и. п. (6 - 8 раз).
        6. И.П.- лежа на спине, мяч между стопами. 1-2 - поднять ноги с мячом вверх и опустить. 3 - 4 - и. п. (6 - 8 раз).
        7. ИП.- о. с. Левую ногу поставить на мяч, сделать несколько подскоков (3- 6) с продвижением на правой ноге, прокатывая мяч левой ногой, повернуться вокруг. То же другой ногой.

*ОВД.*

*подгруппа (с высокой ДА).*

Ходьба на высоких четвереньках.

Упражнение «Колесо», «Уточка».

Упражнение на растяжку «Паучок»

*подгруппа (с низкой ДА).*

Игры на быстроту движений: «Я - впереди!»

Бег на высоких четвереньках.

*Для обеих подгрупп. Подвижная игра: «Мяч водящему».*

*3. Малоподвижная игра:* «500 подруг».

**Занятие № 3** **(с тренажером).**

Построение в колонну. Ходьба разными способом: в полуприсяде, перекатом с пятки на носок, приставными шагами, обычная ходьба. Легкий бег, высоко поднимая колени (1,5- 2 мин), обычная ходьба друг за другом со сменой положения рук: вверх - вперед - в стороны. Построение в две, три колонны.

**2.ОРУ** Упражнение с тренажером: «Ролик гимнастический» (колесо диаметром до 20см, свободно вращается на оси с ручками).

(Первые 8 упр. Выполняются из и.п. «стоя », с 9 -11 - сидя).

Поднимание рук с роликом вверх, в стороны.

Передача ролика за спиной из руки в руку, над головой.

Вращать ролик в одной руке.

Перешагивание через ролик, который находится на уровне бедер.

Прокатывание ролика вперед - вправо- влево ( ноги в коленях не сгибать).

Стойка на одной ноге, другая - на диске ролика, катание ролика вперед- назад.

Прокатывание ролика партнеру, стоя на коленях (катать ролик руками как можно дальше).

Стопы на ручках ролика, прокатывать ролик вперед- назад.

Передача ролика партнеру прокатыванием ногой, руками.

10. Ролик зажать между ступнями или коленями и поднимать.

11. Сидя на пятках или коленях, прокатывать ролик вперед- назад. А затем вокруг себя.

12. Прыжки на одной, двух ногах вокруг ролика (произвольно) Каждое упр. выполняется в течение 30- 45 сек.

*ОВД*

*подгруппа (с высокой ДА)*

Ходьба в колонне в разном темпе с мячом в руках, перекладывая мяч из одной руки в другую в такт ходьбы, ходьба по веревке (прямой, змейкой), подбрасывая и ловя мяч. Ползание на четвереньках, толкая мяч головой (3-4 метра) Прыжки с мячом, находящимся между ног. Игра на внимание: « Будь внимательным!».

*подгруппа (с низкой ДА)*

Оббежать катящегося мяча по мере его движения к конечной точке. Ведение мяча ногой: толкнуть мяч правой ногой, догнать его, затем левой и снова догнать его. Для обеих групп. *Игра на быстроту реакции: «Не урони мяч». Эстафета: «Кто быстрее добежит до флажка»*

*3.Малоподвижная игра:* «500 подруг»

**Занятие № 4**

**(тренировочного типа, с элементами акробатики).**

1. Ходьба в колонне по одному со сменой темпа и направления. Перестроение из колонны в шеренгу поворотом налево (бег в рассыпную (1.5- 2 мин). Нахождение своего места в шеренге после бега (по сигналу). Перестроение из одной колонны в три.
2. *ОРУ с элементами акробатики*:
3. И.П. - о.с. Руки в стороны, ладони: руки вверх, руки в стороны, ладони вниз (8-10 раз).
4. И.П. - стойка, руки на поясе. Наклон вперед, выпрямиться, прогнуться. Принять и. п. (6-8 раз).
5. И. П.- сидя, ноги скрестно, руки к плечам. Поворот туловища вправо: и.п. То же в левую сторону (8-10 раз).
6. И. П.- лежа на спине, руки вверх. Поднять ноги вверх, принять и.п. (4-6 раз). Ноги не сгибать, носки оттянуть.
7. И. П.- упор руками, лежа на животе. Прогнуться на счет 1-2 (голову отвести назад), принять и. п. (4-5 раз). Прогибаясь, постепенно выпрямлять руки отводить голову и плечи назад.
8. И. П.- стойка, руки на поясе. Присесть. Руки вперед. Принять и.п. (6-8 раз). При приседании шире разводить колени. Спину держать прямо.
9. И. П.- стойка, руки на поясе. Подскоки на месте на двух ногах (8-1 раз), чередуя с ходьбой на месте.
10. И. П.- о.с. Руки вверх - сделать вдох: руки вниз - выдох (4-5 раз) в медленном темпе.

*ОВД*

* 1. *подгруппа (с высокой ДА)*

Лазание по стенке ритмично, со сменой темпа. Ходьба вокруг веревки (по кругу) с выполнением заданий: ходьба приставными шагами приставляя пятку одной ноги к носку другой: обычная ходьба: по сигналу быстро встать в круг - лицом друг к другу. Повернуться и продолжать ходьбу.

Ползание на четвереньках между предметами, расположенными прямо: ползание на четвереньках, догоняя убегающую веревку (воспитатель или ребенок тянет убегающую веревку). Игра - упражнение на внимание: «Поверни».

* 1. *подгруппа (с низкой ДА)*

Лазание по гимнастической стенке (произвольно). Упражнение «От понедельника до воскресенья» - прыжки через раскачивающуюся веревку.

Бег по кругу (вокруг веревки) на носках, высоко поднимая колени, мелким и

широким шагом, по сигналу, воспитателя прыгнуть в круг.

Игра на быстроту реакции: «Я впереди!».

*Для обеих подгрупп*. *Подвижная игра «Хвостики».*

*3. Малоподвижная игра* «Гора»

**Занятие № 5 (игровое на улице)**.

* + - * 1. Игра - упражнение: «Сигнал» - ходьба и бег в разном темпе с преодолением препятствий. С остановками, со сменой направлений и другими заданиями (по сигналу воспитателя).

2.ОРУ **Ритмическая пластика: «Сюрприз»**

Подвижные игры: «Мы веселые ребята». Эстафета «Кто быстрее перенесет предметы», «Затейники» (дети придумывают задания сами).

*подгруппа (с высокой ДА)*

Игры - упражнения: «У кого больше предметов?», «Найди и промолчи». Ходьба по рукоходу

* + 1. подгруппа (с низкой ДА)

Игры «Удочка », «Летучие рыбки».

Эстафета на полосе препятствия:

1.Бег по бревну.

2. Пролезание через экран.

3. Бег по колесам.

*Для обеих подгрупп.* Подвижная игра с бегом «Выше ноги от земли», «Вышибалы».

3.Малоподвижные игра. ***«Краски»***

**Занятие № 6. «Поход» (сюжетно-игровое).**

* + - * 1. «Дети, мы отправляемся в поход, все берем рюкзаки и строимся в колонну друг за другом». Ходьба широким шагом, держа за спиной мячи (рюкзаки). Ходьба разными способами: на носках, перекат (с пятки на носок, приставными шагами. «Дождик пошел! Надо скорее спрятаться под деревья». Ходьба, переходящая в бег. Бег врассыпную в среднем темпе (1- 1.5 мин). Обычная ходьба с преодолением препятствий (кубы, набивные мячи, кегли). Построение в круг.

2*.ОРУ* ***с мячами.***

«Мы вышли на красивую поляну, давайте поиграем с мячом».

Игра: «Подбрось и поймай».

И.п.: о.с. Мяч в обеих руках, опущенных вниз, бросание и ловля мяча (дети выполняют произвольно).

Игра: «Прокати мяч вокруг себя».

И.П.- Ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу. Наклоны вперед - вниз. Прокатывание мяча вокруг ноги (правой, левой ногой попеременно).

Повороты с мячом.

И.П.- ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. Поворот вправо- влево, и.п. Выполнять в разном темпе.

Игра: «Потянемся».

И.П.- о.с. Мяч в обеих руках (внизу), вытянуть руки с мячом, подняться на носках. Принять и. п.

Игра: «Спрятались».

И.П.- о.с. Присесть около мяча. Обхватить колени руками, голову спрятать, принять и.п. Произвольные упражнения. С мячом.

*ОВД*

*подгруппа (с высокой ДА).*

«Мы должны пройти по мостику через речку. Один отряд перейдет на правый берег, другой - на левый». Ходьба по широкой скамейке навстречу друг другу, в середине дети расходятся (3-4 раза).

«Осторожно перекидываем рюкзаки (мячи) через речку, чтобы они не упали. Один отряд бросает мячи, а другой ловит». Перебрасывание мяча друг другу разными способами (5-6 раз). Игра на внимание «Помни имя свое».

*подгруппа (с низкой ДА).*

«Давайте потренируемся на поляне. Здесь много разных препятствий. Надо их преодолеть». Медленный бег (2-3 мин) по всему залу врассыпную с преодолением препятствий, перешагивая через кубы, подлезание под дуги разных размеров.

«Комары появились. Наверное, болото рядом. Давайте ловить комаров».

Прыжки в высоту с хлопком над головой.

Игра на быстроту реакции: «Оттолкни и поймай мяч».

3. *Для обеих подгрупп.*

**Подвижная игра:** «Построим палатку», «Мы делаем палатку». Описание: дети разбиты на 2 колонны. Ходьба и бег в колоннах (1,5-2 мин.). По сигналу «Построим палатку» дети каждой команды должны поднять руки вверх. Первая колонна - поднимает левую руку, вторая - правую. «Посмотрите. Удобная палатка получилась? Ее крыша не промокнет, если встать плотнее друг к другу». Дети соединяют руки ладонями, стоя лицом друг к другу.

Обычная ходьба в колонне по 2 в разном темпе, совершая различные движения руками. Дети возвращаются из похода.

**Занятие № 7. (с тренажером)**

**1.** Ходьба на носках, пятках, спиной вперед, в полуприсяде. Медленный бег с перестроением по команде (2-2.5 мин). Дети перестраиваются по трое на ходу, разбирая тренажеры.

2.*ОРУ* Упражнения на тренажере-диске «Здоровье».

Стоя на четвереньках, опираясь руками и ногам на диск, передвигаться по кругу. Раскачиваться влево и вправо.

Стоя на диске на 1 ноге (другая - на полу) вращать тело влево - вправо.

Стоя на диске на 1 ноге, отталкиваясь другой от пола, вращаться по кругу (2бег на роликовых коньках).

Стоя на диске на двух ногах, вращаться влево - вправо.

Сидя на диске по-турецки, отталкиваясь руками от пола, вращаться влево - вправо.

Стоя на диске на коленях, отталкиваясь руками, делать движения вправо-влево, вращение по кругу, сильно оттолкнувшись.

Стоя на коленях на дисках, в паре друг против друга, держась за руки, сгибая и выпрямляя руки, производить вращение вправо- влево.

Сидя на дисках, друг против друга, упор руками сзади, правая нога согнута на полу, левая - поднята, ноги партнеров касаются ступнями. Сгибая и разгибая ноги. Отталкиваясь друг от друга, делать вращения влево, вправо.

Стоя на 2 дисках, руки на поясе, движение ногами вправо- влево.

Прыжки вокруг дисков (произвольно). Каждое упражнение выполнять в течение 30-50 сек.

*ОВД*

*Для обеих подгрупп.*

Преодоление полосы препятствий. Стоя спиной к скамейке, сделать поворот кругом, бег по скамейке с поворотом на 360 градусов на середине и спрыгивание в обруч. Ходьба с подбрасыванием теннисного мяча (1-5м): ползание по скамейке, опираясь на кисти и голени, используя произвольный способ координации движения рук и ног бег «змейкой» между кеглями. Медленный бег, переходящий в спокойную ходьбу. Преодоление полосы (2-3 раза) в прямом и обратном направлении. Дифференцированные игры-упражнения.

*подгруппа (с высокой ДА)* Упражнения: «Лягушка», «Рыбка», «Ласточка»

*подгруппа (с низкой ДА)*

Игры-упражнения: «Поскорее пролезай», « Проведи мяч».

**Подвижная игра** «Хитрая лиса».

3. *Малоподвижная игра* ***«Четыре стихии».***

**Занятие № 8**

**(тренировочного типа).**

**1.** Музыкально - ритмические движения. Ходьба в колонне по одному, дети берут палки, перестроение из одной колонны в две на ходу. Ходьба на месте с палкой в руке.

2. ОРУ с палками

1. И.П.- ноги вместе, палка за плечами на лопатках. Подняться на носки. Палку поднять вверх. Посмотреть на нее - вдох. Опуститься на всю ступню, опустить палку на лопатки - выдох (6-8 раз).
2. И. П.- ноги слегка расставлены, ступни параллельно, палка за плечами. Поворот туловища вправо, ноги от пола не отрывать. Руки с палкой вверх, посмотреть на нее. Поворот, опустить палку на плечи, то же в левую сторону (6-8 раз).
3. И.П.- сесть на пол. Ноги вместе прямые. Носки оттянуты, палка за плечами, спина прямая, смотреть прямо. Выпрямить руки с палкой вверх, посмотреть на нее - вдох. Наклониться вперед, палкой коснуться ног. Ноги прямые, голову наклонить к ногам - выдох. Выпрямиться. Палку вверх - вдох. Опустить палку на плечи - выдох (4-6 раз)
4. И П. - лечь на спину, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой вверху на полу. Подтянуть согнутые ноги к груди. Палку к коленям - выдох. Выпрямить ноги, руки с палкой вверх - вдох (5-6 раз).
5. И.П.- лечь на живот, ноги вместе, носки оттянуты, руки с палкой впереди на полу. Поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох. Опустить палку вниз - выдох (5-6 раз).
6. И.П.- ноги вместе. Руки на поясе. Палка на полу справа. Прыжки через палку вправо и влево. Ходьба на месте.
7. И.П.- ноги слегка расставлены, ступни параллельны, в руках палка (внизу). Подняться на носки. Поднять палку вверх, посмотреть на нее - вдох. Опуститься на всю ступню, опустить палку вниз - выдох (3- 4раза).

*ОВД*

* 1. *подгруппа (с высокой ДА).*

Лазание по стенке: переменным шагом добраться до верха, перейти на другой пролет стенки. Спуск вниз (2-3 раза).

Лазание по стенке до верха, перелезание на другую сторону (стенки). Пролезание между рейками. Прыжками на 2 ногах на месте скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад. Попеременно на правой и левой ноге. С поворотом кругом (по сигналу).

Ходьба по наклонной доске (25 см): на носках, на полусогнутых ногах, приставным шагом. Упражнение «Шагай через кочки» - ходьба по дощечкам.

***2 подгруппа (с низкой ДА).***

Лазание по стенке со сменой темпа. Бег по наклонным доскам (шириной 20 -15 см) верхний конец поднят на высоту (35 - 40 см).

Перепрыгивание на 2 ногах через предметы (высота 15-20 см). Упражнение «Прыгуны». Подпрыгивание на 1 ноге на месте (на правой, затем на левой). Во время прыжков на правой ноге другую не сгибая поднимать вперед в сторону, назад или поднимать вперед, согнув в колене.

***Для обеих подгрупп.*** Игра «Ловишка со шляпой».

***3. Ходьба со сменой ведущего в разном темпе и по диагонали.***

**Занятие № 9  
 (тренировочного типа, с элементами ритмической пластики).**

1.Ходьба в колонне по 1 в быстром темпе. Ходьба на носках, руки за голову, руки к плечам, на каждый шаг смена положения: руки вверх и к плечам. Бег змейкой, обегая разные предметы. Бег, спиной вперед, сохраняя равновесие и направление. Непрерывный бег (2,5 - 3 мин). Обычная ходьба.

**2.**ОРУ Музыкально - ритмическая пластика «Чарли» (см папку «Ритмическая пластика»)

***ОВД***

***1 Подгруппа (с высокой ДА)***

Ползание на четвереньках (с опорой на ладони) на расстояние (3-4 метра) толкая головой мяч. Отбивание мяча о пол одной рукой (не менее 10 раз подряд).

Игра - упражнение «Помни имя свое».

***2 Подгруппа (с низкой ДА)***

Ползание на четвереньках по полу за мячом любым способом в быстром темпе.

Метание мяча вдаль и бег за ним (не менее 5 - 9 м).

*Для обеих подгрупп.* Подвижная игра: «Бабка-Ежка»

**3.*Психогимнастика*** *«Ручеек».*

**Занятие № 10** **(с тренажером).**

* + 1. Ходьба в колонне по 1, по 2 в разном темпе, чередуя с легким бегом.

Бег змейкой, обегая предметы. Упражнения: «Боксеры», «Мельница» (выполняются при ходьбе). Непрерывный бег (2-Змин). Спокойная ходьба и перестроение в 4 колонны, на ходу разбирая эспандеры.

**2.*ОРУ*** (с тренажером)

1.И.П.- ноги плотно прижаты, эспандер на уровне бедер. Медленно поднять руки вперед, растягивая эспандер (на счет 1- 5) сделать вдох. И.П. - выдох. (6-8 раз).

2.«Веселей играй гармошка». И.П. - ноги на ширине плеч, правая рука и нога на ручках эспандера. Тянуть эспандер вверх: наклон влево.

3.И.П. то же - из положения стоя, левая рука и нога на ручках эспандер наклон вправо (4 - 5 раз).

4.«Петрушка» И.П.- ноги слегка расставлены, эспандер на уровне груди. Руки поднять вверх, растянуть эспандер сделать мах правой ногой вперед и принять и.п. - то же левой ногой (4 раза каждой ногой в умеренном темпе)

5.И. П. - сидя, ноги врозь, эспандер на бедрах. Наклон вперед, растянуть эспандер стараясь зацепить его за носки. Принять и.п. (5-6 раз).

6.И.П. - лежа на спине, руки с эспандером вверх. На счет 1 - 2 - руки вперед, растянуть эспандер, на 3 - правую ногу отвести за голову, на 4 - левую ногу отвести за голову, на 5 - принять и.п. (6-7 раз в умеренном темпе).

7.И. П. - о.с. эспандер на полу сбоку. Подскоки на месте (15 - 20 раз) с продвижением вперед - назад, вдоль эспандера, вокруг эспандера считая до 10 и обратно (5-6 серий в быстром темпе)

***ОВД***

***1 подгруппа (с высокой ДА)***

«Городки» бросание биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Выбивание городком с полукона (3м) и с кона (5 м). Ходьба змейкой, обходя предметы (скамейки, кегли и т.д.), прыжки на двух ногах на месте, ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед, другая назад, попеременно на правой и левой ноге, сериями по 30 - 40 прыжков (2-3 раза). Прыжки в длину с места.

Игра - упражнение на внимание «Не ошибись».

***2 подгруппа (с низкой Д.А.).***

«Городки» (дети играют произвольно). Бег змейкой между предметами с одной стороны зала на другую. Перепрыгивание на 2 ногах предметов высотой 15 - 20 см прямо и боком. Запрыгивание на возвышение (бум, скамейка) высотой 20 - 25 см и спрыгивание с него. Прыжки в длину с места Игра - упражнение на быстроту реакции: «Прыгни и повернись!»

*Для обеих подгрупп.* Игра «Эстафета парами».

*3.Малоподвижная игра:* «Море волнуется раз»

**Занятие № 11** **«Цирк» (сюжетно - игровое).**

*1.* «Парадное шествие артистов цирка. Артисты - дети здороваются со своими зрителями, поднимая руку». Обычная ходьба в колонне по одному по два четверками в кругу.

Игра - упражнение: «Дрессированные петухи» ходьба обычным шагом с переходом с носка на пятку (один круг по всему залу) (Дети разбегаемся по всему залу и берем мячи» (музыкальное сопровождение). Ходьба, переходящая в бег, в колонне по одному, бег с постоянным ускорением врассыпную (по всему). Дети идут и берут мячи.

*2.О.Р.У.* ***с мячами.***

1.Подбрасывание мяча вверх и ловля его.

2.Подбрасывание мяча вверх, разворот на 360° сделав два хлопка, и ловля мяча.

3.Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (15-20 раз), одной рукой (7-10 раз подряд).

4.То же с хлопками.

5.Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 мин)

6.Бросание мяча из-за спины вверх - вперед и ловля его.

7.Лежа на животе, подбрасывание мяча вверх и ловля его. То же с хлопком.

8.Лежа на животе, перебрасывание мяча из рук в руки.

9.Прыжки с мячом.

***1 подгруппа (с высокой ДА).***

Игры упражнения: «Эквилибристы на доске» - ходьба прямо, боком по наклонной доске с разным положением рук - в стороны, вверх, вниз. «Гимнасты» - ходьба с обручем («держать как руль») по веревке, дети кладут обручи на пол, прыжки из обруча в обруч. Прыжки в обруч и спиной из обруча.

***2 подгруппа (с низкой ДА).***

Игра - упражнение: «Дрессированные дельфины» - прыжки вверх с целью достать колокольчик. Прыжки и бег со скакалкой.

3. Для обеих подгрупп.

Подвижная игра: «Дрессированные кошечки и собачки» - ползание на четвереньках в разном темпе. Игра «Царь лягушат»

Спокойная игра-пантомима.

**Занятие №12** **(с тренажерами ).**

1.Ходьба в колонне по одному, по два, в кругу, в шеренге: обычным, гимнастическим, скрестным шагом. Легкий бег в колонне по одному и по два (1.5-2 мин).

***2.*** ОРУ Ритмопластика «Стирка» (см папку «Ритмическая пластика»).

ОВД

1 подгруппа: упражнения на тренажерах

(На каждом тренажере дети занимаются по 1 мин, с перерывом по 30 сек. С использованием метода круговой тренировки).

Велотренажер «Гонка велосипедистов». Скамья - пресс для укрепления мышц живота «Юные гимнасты». Наездник «Скачки лошадей». Беговая дорожка «Марафонский бег».

2 подгруппа: упражнения с мячом.

Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, двумя, с хлопками. Отбивание мяча об пол. Бросание мяча в баскетбольную корзину. Через 8 -10 мин звучит сигнал, и подгруппы меняются местами.

Для обеих подгрупп. Подвижная игра «Два Мороза».

3.Комплекс упражнений на расслабление

«Снежинки тают», «Дует ветер», «Цветы распускаются», «Листья опадают».

**Занятие № 13**

**(тренировочного типа, с элементами ритмической пластики)**

1.Ходьба в колонне по одному в быстром темпе. Ходьба на носках, руки за голову, руки вверх, к плечам. Бег змейкой, обегая разные предметы. Обычная ходьба.

2.ОРУ ритмическая пластика «Детство» (см папку «Ритмическая пластика»)

ОВД

***1 подгруппа (с высокой ДА)***

Ползание на четвереньках, опорой на ладони, 3-4р толкая головой мяч. Отбивание мяча об пол одной рукой и ловля его двумя руками(10 раз)

***2 подгруппа (с низкой ДА)***

Ползание на четвереньках по полу за мячом в быстром темпе. Метание мяча вдаль и бег за ним (не менее 5-9 м). Игровое упражнение «кто дальше бросит мяч ».

Игра обеих подгрупп. Подвижная игра «Перебежки».

3 Малоподвижная игра «Угадай кто позвал?».

**Занятие № 14 (на воздухе)**

1.Ходьба группой в умеренном и быстром темпе в чередовании с легким бегом. Бег змейкой, обегая предметы. Упражнение «Боксеры», «Мельница», выполняются при ходьбе. Непрерывный бег 2-3 мин.

2. ОВД

***1 подгруппа (с высокой Д.А.)***

Игра «Городки»: бросание биты с боку, занимая правильное положение. Выбивание городков с полукона (3м) и с кона (5м) Ходьба змейкой обходя предметы (деревья, скамейки, кегли и т.д.). Прыжки на двух ногах на месте: ноги скрестно; одна вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге, сериями по 10-20 прыжков. Прыжки в длину с места.

***2 подгруппа (с низкой Д.А.)***

Игра «Городки», произвольно. Бег змейкой между предметами с одной стороны площадки на другую. Перепрыгивание на двух ногах предметов высотой 15-20 см прямо и боком. Запрыгивание на возвышенность (пень, скамейка и т.д.) и спрыгивание с нее. Прыжки в длину с места.

Игра обеих подгрупп. Эстафеты парами.

***3. Хороводная игра*** «Золотые ворота».

**Занятие № 15**

**1.**Ходьба в обход по залу в колонне по одному, ходьба змейкой между предметами, ходьба на носках, пятках, с поворотом на углах. Бег в медленном темпе, бег высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени назад. Построение в рассыпную.

2.ОРУ ритмическая пластика «Вместе весело шагать» (см папку «Ритмическая пластика»)

***ОВД***

***1 подгруппа (с высокой ДА)***

Ходьба по шнуру приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой (прямо, по кругу, зигзагообразно).

Передвижения приставными шагами в сторону с мешочками на голове.

Ходьба по скамейке, перешагивая набивные мячи, ползание по «пластунски»

***2 подгруппа (с низкой ДА)***

Прыжки через веревочки (между ними 30см)

Кувырок с мягкого модуля горка.

Ходьба по пуфикам зигзагообразно.

***Игра для обеих подгрупп.*** Подвижная игра «Веселые ребята».

3.**Игра малой подвижности в парах** «Я котик, ты котик»

**Занятие № 16**

1.Ходьба в колоне по одному, бег в разных направлениях, с перешагиванием препятствий. Непрерывный бег 2-3 мин.

***2.***ОРУ Ритмопластика «Детство» (см папку «Ритмическая пластика»)

Дети делятся на подгруппы.

***ОВД***

***1 подгруппа (с высокой ДА)*** Игры-упражнения: «Поверни», «Слушай сигнал!», «Быстро по местам!».

***2 подгруппа (с низкой ДА)*** Игры-упражнения: «Догони соперника», «Я впереди», «За ведущим». Игра-соревнование для обеих подгрупп «Чье звено скорее соберется».

*3. Игра малой подвижности* «Ручеек», «Высокая гора».

**Занятие № 17**

**1.**Ходьба и бег в колоне по одному, по сигналу «в шеренгу» построение в одну шеренгу и ходьба в шеренге вперёд-назад (по 6-8 шагов). Перестроение в колонну по одному, ходьба на носках, обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад. Обычная ходьба по всему залу. Бег в среднем темпе со сменой ведущего (1,5мин.). Ходьба и перестроение врассыпную.

2.ОРУ Ритмопластика «Эскадрон» (см папку «Ритмическая пластика»)

ОВД

Дети делятся на подгруппы.

***1 подгруппа (с высокой ДА***)

Проползание под реками (3-5), расположенными на расстоянии 1,5-2 м одна от другой на высоте 40 см. Ходьба и бег по гимнастическим скамейкам, перешагивая кубы, набивные мячи.

Игры-упражнения: «Веселей играй, но мяч не теряй!», «Помни имя свое».

***2 подгруппа (с низкой ДА)***

Прыжки через короткую скакалку на 2 ногах, с между соскоками и без них, с ноги на ногу. Бег со скалкой, пробежки под вращающей скалкой по одному или парами.

Игры-упражнения: «Проведи мяч», «Задержи мяч». Подвижная игра для обеих подгрупп «Хитрая лиса».

*3.Игра малой подвижности* «Найди и промолчи»

**Занятие № 18 (на улице)**

**1.**Ходьба по краям площадки в разных построениях (в колонне по одному, по два, четверками, в кругу, в шеренге), совершая различные движения руками. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, приставными шагами вперед и назад.

«Дети, мы идем на стадион! Там мы будем тренироваться» бег с перешагиванием и перелезанием через препятствия (скамейки, пеньки и т.д.). Бег с перепрыгиванием барьеров, обычный бег (1,5-2 мин). Ходьба обычная, гимнастическим, скрестным шагом. «Тренировка началась!» «Сделаем разминку»

2.ОРУ ритмопластика «Есаул» (см папку «Ритмическая пластика»)

**ОВД**

Дети делятся на подгруппы.

***1 подгруппа (с высокой ДА)***

Ходьба по разновысотным бумам и спрыгивание с них, перешагивание через барьеры, пролезание под дугами разных размеров. Пробежка по комбинированному бревну (вбежать по наклонному, пробежать по горизонтальному, сбежать по наклонному). Добежать до заборчика, пролезать через него, допрыгать на двух ногах до скамейки. «Пройти» по рукоходу.

Игры-упражнения на внимание: « Воротики», «Быстро по местам». «Давайте посмотрим: кто из ребят самый сильный и ловкий, кто настоящий спортсмен?»

***2 подгруппа (с низкой ДА)***

Добежать до бума, подлезть под него, пробежать по разновысотным бумам, ходить по буму, спрыгивание в обруч и прыжки через обруч (6-8 обручей расположенных зигзагообразно). Бегом вернуться к гимнастической стенке. Игра на быстроту движений «Догони соперника». Подвижная игра для обеих подгрупп «Эстафета парами». «Давайте посмотрим, кто из ребят самый ловкий?»

3.Обычная ходьба с выполнением упражнений на дыхание. «Мы устали, давайте отдохнем».

**Занятие № 19**

**1.**Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом, ходьба между препятствием (учащенная ходьба, бег медленный, бег со средней скоростью с преодолением препятствий (1-1,5 мин.)). Перестроение врассыпную.

**2.***ОРУ* ритмопластика «Рок-эн-рол» (см папку «Ритмическая пластика»)

*ОВД*

Дети делятся на подгруппы.

**1 подгруппа (с высокой ДА).**

Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком приставными шагами (приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки, поднимая ногу вперед и делая под ней хлопок). Ходьба с перешагиванием через предметы (набивные мячи). Игра-упражнение: «Кто скорее перенесет предметы».

**2 подгруппа (с низкой ДА).**

Бег со скакалкой по всему залу. Прыжки через веревку, поднятую на разную высоту, с места двумя ногами. Игры-упражнения: «Прыгни и перевернись».

3.Игра малой подвижности «Узнай по голосу».

**Занятие № 20 (на улице)**

**1.**Ходьба попеременно с бегом по краям площадки, по сигналу - смена направлений. Бег, перешагивая через барьеры (высотой 10-15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега.

2.ОРУ ритмопластика «Морячка» (см папку «Ритмическая пластика»)

Дети делятся на подгруппы.

ОВД

***1 подгруппа (с высокой ДА).***

Метание дисков (шишек с перьями) вдаль правой и левой рукой. Игра - упражнение на внимание: « Воротики», «Все к своим флажкам».

***2 подгруппа (с низкой ДА).***

Метание мешков с песком в горизонтальную цель (4-5 метров). Игры-упражнения на быстроту движения: «Догнать соперника». Подвижная игра с бегом для обеих подгрупп «Быстро возьми, быстро положи».

***3.Игра малой подвижности:*** «Я-дрозд, ты-дрозд».

**Занятие № 21**

* + 1. Ходьба и бег в колонне по одному, змейкой обегая кегли. Ходьба на пятках, на носках, в полуприсяде, спокойная ходьба, ходьба боком присяде. Легкий бег, бег правым, левым боком, змейкой (1,5-2 мин). Обычная ходьба с остановками по сигналу. Построение в три колонны.

*2.ОРУ* «Детство» (см папку «Ритмическая пластика»)

«Тарелочки» И.П.: о.с. хлопнуть перед грудью прямыми руками и сказать: «хлоп» (5-7 раз в быстром темпе).

«Повернись» И.П.: о.с. руки на поясе. Повороты на право, влево, сказать: «Вправо, влево!». Вернуться в и.п. сделать глубокий вдох (5-7 раз).

«Хлопки под коленном» И.П.: о.с. руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, хлопнуть руками под коленом и сказать «Хлоп». Поочередно поднимать правую и левую ногу (5 раз в среднем темпе).

«Наклоны» И.П.: сидя, ноги в стороны, руки в стороны. Наклоны вперед, голова вверх, руки назад (5 раз в среднем темпе).

«Прыжки» И.П.: о.с. руки на поясе: ноги в стороны - ноги вместе. Ходьба (10-20 раз в быстром темпе).

***ОВД***

***1 подгруппа (с высокой ДА).***

Прокатывание набивных мячей, перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 метра).

Прыжок на двух ногах с продвижением вперед (по узкой дорожке выложенной из палок).

Игры упражнения на внимание: «Слушай сигнал», «Быстро по местам».

**2 подгруппа (с низкой ДА).**

Прыжки с высоты с разбега «Дотронься до колокольчика» (высота 40-50см) Игры-упражнения на быстроту движения: «Прыгни и повернись».

*3.Игра малой подвижности* «Стоп».

**Занятие №22 (на улице).**

1. Ходьба по всей площадке в разных построениях: в колонне по одному, по два, четверками, в кругу, в шеренге. Быстрая ходьба, бег в медленном темпе вокруг здания детского сада. Ходьба и бег в колонне по одному и парами.

2.ОРУ Ритмопластика «Чунга-чанга» (см папку «Ритмическая пластика»)

Игра-соревнование: «Чье звено быстрее построится?»

**ОВД**

*1 подгруппа (с высокой ДА).*

Игры-упражнения; «Все к своим флажкам», «Меняйтесь местами», «Иголочка и ниточка».

*2 подгруппа (с низкой ДА).*

Игры-упражнения: «За ведущим», «Удочка». Подвижная игра для обеих подгрупп «Ловишки».

***3.Игра малой подвижности.***

**Занятие № 23**

**1.** Построение в колонну. Ходьба и бег в колонне по одному (1-1,5 мин). Бег в разных направлениях, по сигналу построение в колонну (1-1,5 мин). Ходьба на пятках, на носках, в полуприсяде, спокойная ходьба, в глубоком присяде, обычная ходьба (1-1,5 мин).

*2.* ***ОРУ*** (**с мешочками).**

1.Поднять руки вверх, передать мешочек из правой руки в левую.

2.Повороты вправо, влево отводя правую, левую руку с мешочком в сторону.

3.Наклоны вперед, передовая мешочек из одной руки в другую сзади левой, а затем правой ноги.

4.Руки за спину, поочередное поднимание левой, правой ноги (согнутой в колене), перекладывая мешочек из одной руки в другую.

5.Приседание, вытягивая руки вперед, и выпрямление.

6.Прыжки на месте, ноги вместе ноги врозь. Каждое упражнение выполняется 5-6 р.

***ОВД***

***1 подгруппа (с высокой ДА).***

Метание мешков вдоль правой и левой рукой. Прыжки на двух ногах с продвижением, вперед с мешком, зажатым между коленями. Игра-упражнение «Чем меньше шагов, тем лучше».

***2 подгруппа (с низкой ДА).***

Бег из разных стартовых положений: сидя, сидя по турецки, лежа на спине, на животе, сидя спиной по направлению движения (1-1,5 мин). Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом: смещая ноги вправо, влево сериями по 30-40 прыжков (2-3 раза).

**Подвижная игра** с лазаньем для обеих подгрупп «Медведь и пчелы».

***3.Спокойная ходьба в колонне по одному***

Обычная ходьба в колонне по одному, по два, в кругу. Быстрая ходьба. Медленный бег 1,5мин. И обычная ходьба с выполнением упражнений на дыхание.

**Занятие № 24**

**1.**Построение в шеренгу и перестроение в колонну. Ходьба с постепенным ускорением (1-1,5 мин), бег в разных направлениях (1,5 мин), по сигналу построения в колонну или шеренгу.

*2.ОРУ* ритмопластика «Уч-Кудук» (см папку «Ритмическая пластика»)

***ОВД***

***1 подгруппа (с высокой ДА)***

Прыжки в длину с разбега. Упражнение «Березка», «Колесо».

***2 подгруппа (с низкой ДА).***

Прыжки через веревку, поднятую на разную высоту (10-50 см), с разбега. Отбивание мяча об пол.

**Игра - эстафета** для обеих подгрупп «Кто скорее через препятствия к флажку».

***3.Игра малой подвижности*** «Угадай кого нет?».

**Занятие № 25 «На палубе».**

**1.**Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом , ходьба между препятствием (учащенная ходьба, бег медленный, бег со средней скоростью с преодолением препятствий (1-1,5 мин.)). Перестроение в три колонны.

2.ОРУ ритмопластика «Морячка» (см папку «сюжетная гимнастик»)

ОВД

Дети делятся на подгруппы.

***1 подгруппа (с высокой ДА).***

Ползание на животе подтягиваясь руками по гимнастической скамейке.

Ходьба по ребристой дорожке.

Подлезание под дугой.

Ходьба по гимнастическому буму (приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед, сбоку бума, «дотрагиваясь воды».

Ходьба с перешагиванием через предметы (набивные мячи).

*2подгруппа (с низкой ДА).* Кувырок с мягкого модуля «горка».

Ходьба по канату.

Прыжки через скамейку правым и левым боком, упираясь руками о скамейку.

**Подвижная игра** «Летучие рыбки».

*3.Игры малой подвижности* «Четыре стихии», «Море волнуется раз»

**Занятие №26 (на улице).**

**1.**Ходьба попеременно с бегом по краям площадки, по сигналу - смена направлений.

2.ОРУ разминка в движении по кругу на площадке.

ОВД

***1 подгруппа (с высокой ДА).***

Ходьба на лыжах (2кр)

Игра-упражнение на внимание: «Делай как я».

***2 подгруппа (с низкой ДА).***

Ходьба на лыжах.( 3-4кр)

**Подвижная игра** для обеих подгрупп «Догони свою пару».

*3.Игра малой подвижности* «Ручеек», «Высокая гора».

**Занятие №27 (на улице).**

**1.**Построение в шеренгу и перестроение в колонну.

Ходьба и бег в разных направлениях, по сигналу построения в колонну или шеренгу. Ходьба и бег в колонне по одному и парами.

2.0ВД

***1 подгруппа (с высокой ДА)***. Попадание шайбой в воротики. Игра «Воротики».

*2 подгруппа (с низкой ДА)*

Упражнение с элементами игры в хоккей: плавное ведение шайбы, не

отрывая от нее клюшку, прямо и змейкой.

Прокатывание шайбы клюшкой друг другу

***Подвижная игра*** для обеих подгрупп **«**Хоккей».

***3.Игра малой подвижности*** «Золотые ворота».