

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОЯБРЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СИНЕГЛАЗКА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК

«Рассмотрено»
на заседании педагогического
совета от 31.08.2023 г.
Протокол №1
Председатель педагогического
совета _____

«Согласовано»
Заместитель заведующего

« _____ » _____ 2023 г.

«Утверждено»
Заведующий МАДОУ «Синеглазка»
С.Н.Босякова _____
от « _____ » _____ 2023 г.

**Рабочая программа
по образовательной деятельности «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
старшей группы компенсирующей направленности
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи**

2 занятия в неделю
74 занятия в год

Составитель:
инструктор по физической культуре
МАДОУ «Синеглазка»

2023– 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» для обучающихся старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи разработана на основе Адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

- Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 128 с.

- Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2014. – 128 с.

- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2 – 7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. – 144 с.

- Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет. Сценарии физкультурных занятий и развлечений в ДОУ. - М.: Издательство Гном, 2015. – 128 с.

- Физкультура- это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием/ Л.Н. Сивачёва.- С.П.: Детство-Пресс, 2007.

- «Физкульт – привет минуткам и паузам!/ Е.Г Сайкина, Ж.Е. Фирелева. Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников», - С-Пб.: Детство – Пресс, 2004.

- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная к школе группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. – 96 с.

- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. – 96 с.

- Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для обучающихся с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В - М.: Советский спорт, 2002. — 212 с.

Программа рассчитана на 72 занятия в год (2 раза в неделю), их длительность составляет 25 минут.

Сопутствующие формы образовательной деятельности: спортивные досуги, спортивные праздники и развлечения, игры – эстафеты, спортивные игры проводятся в процессе взаимодействия с воспитанниками и направлены на достижение целевых задач в режимных моментах.

Цель программы – проектирование социальной ситуации развития, осуществление коррекционно-развивающей деятельности и развивающей предметно-пространственной среды, обеспечивающих позитивную социализацию, мотивацию и поддержку индивидуальности ребенка с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация данной цели связана с решением следующих задач:

- продолжать физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений);

- продолжать развивать звукопроизношения посредством физических упражнений;

- совершенствовать двигательные умения и навыки обучающихся;

- закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

- учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий;

- учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

- учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;

- учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;

- учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);

- учить ориентироваться в пространстве;

- формировать интерес и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их;

- формировать правильную осанку;

- формировать организованность, самостоятельность, инициативу;

- обучать обучающихся соблюдать правила во время игры и упражнений;

- приучать обучающихся к подготовке и уборке места проведения занятий;

- привлекать обучающихся к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов;

- создавать условия для проявления творческих способностей обучающихся в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.;

- развивать двигательную креативность обучающихся

В программу включены задачи национально-регионального компонента:

- развитие волевых качеств, присущих коренным народам Севера: выносливость, быстроту («Каюры и собаки»),

- формирование навыков, необходимых в играх, отражающих промыслы коренных народов (оленьеводы, охотники), а именно: сохранять равновесие при приземлении, ходить скользящим шагом («Куропатки и охотники»).

Новизна данной рабочей программы заключается во включении инновационных методик здоровьесбережения с использованием разнообразных технологий: «Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцева, Б.Б. Егорова, дыхательная и звуковая гимнастика Е.А. Стрельниковой, Т.В. Нестерюк, футбол-гимнастика, релаксация, тренажерный путь, эвритмическая гимнастика, стретчинг, степ-гимнастика Н.А.Мелехина, Л.А. Колмыкова, гимнастика для глаз И.К. Шилковой, проектирование и тренинги Н.И.Крыловой, технология профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся дошкольного возраста В.С. Лосевой, технологии развивающего обучения Д.Б. Эльконина, В.В. Давыдова, социоигровые технологии Е.Е. Шулешко, А.П. Ершовой, В.М. Букатова, технология сотрудничества С.Л. Соловейчик.

Особенности организации образовательного процесса с детьми с ТНР состоят в необходимости индивидуального и дифференцированного подхода, сниженного темпа обучения, структурной простоты содержания знаний и умений, наглядности, возврата к уже изученному материалу.

Занятия по образовательной деятельности «Физическая культура» образовательной области «Физическое развитие» может быть реализована с помощью следующих форм, способов, методов и средств: лечебная физкультура, спортивные упражнения, воспроизведение по образцу, применение технологии биологической обратной связи «двигательная игровая деятельность, тематические беседы, спортивные праздники и развлечения, игровая беседа с элементами движения, упражнения с физкультурным оборудованием, организованная образовательная деятельность по развитию физических качеств.

Оценка индивидуального развития обучающихся проводится два раза в год и осуществляется с использованием метода педагогического наблюдения, критериальных диагностических методик, опираясь на промежуточные результаты освоения программы, во время занятий, и во время свободной самостоятельной деятельности.

**Планируемые результаты освоения образовательной деятельности «Физическая культура»
образовательной области «Физическое развитие»
обучающимися старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с тяжелыми
нарушениями речи**

Планируемые результаты освоения ребенком старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи программы представлены в виде целевых ориентиров, которые будут определяться в ходе педагогического наблюдения:

- продолжено физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений);

- продолжено развитие звукопроизношения посредством физических упражнений; совершенствованы двигательные умения и навыки обучающихся; закреплены умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;

- сформированы умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий; сформированы умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп;

- сформированы умения прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;

- сформированы умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;

- сформированы умения ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);

- сформированы умения ориентироваться в пространстве;

- сформирован интерес и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их;

- сформированы умения контролировать правильную осанку в движении и в отдыхе; сформирована организованность, самостоятельность, инициатива;

- сформирован навык соблюдать правила во время игры и упражнений; дети приучены к подготовке и уборке места проведения занятий;

- у обучающихся сформировано желание к активному участию в подготовке физических праздников, спортивных досугов;

- созданы условия для проявления творческих способностей обучающихся в ходе изготовления спортивных атрибутов и т. д.;
- развита двигательная креативность обучающихся; у обучающихся сформировано осознанное понимание необходимости здорового образа жизни;
- продолжено формирования потребности в ежедневной осознанной двигательной деятельности;
- дети стимулированы к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук, уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками);
- расширены представления обучающихся о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья;
- дети ознакомлены на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также с элементарными, но значимыми представлениями о целостности организма;
- у обучающихся сформированы представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, сформированы представления о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения опасных для здоровья ситуаций;
- детьми усвоены речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Сформировано стремление к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

Планируемые результаты освоения ребенком старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи программы представлены в виде целевых ориентиров, которые будут определяться в ходе педагогического наблюдения:

- продолжено физическое развитие обучающихся (объем движений, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координированность движений);
- продолжено развитие звукопроизношения посредством физических упражнений; совершенствованы двигательные умения и навыки обучающихся; закрепились умения легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры;
- сформированы умения бегать наперегонки, с преодолением препятствий; сформированы умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп;
- сформированы умения прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении;
- сформированы умения сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе;
- сформированы умения ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой);
- сформированы умения ориентироваться в пространстве;
- сформирован интерес и стремления заниматься спортом, желания участвовать в подвижных и спортивных играх со сверстниками и самим организовывать их;
- сформированы умения контролировать правильную осанку в движении и в отдыхе; сформирована организованность, самостоятельность, инициатива;
- сформирован навык соблюдать правила во время игры и упражнений; дети приучены к подготовке и уборке места проведения занятий;
- у обучающихся сформировано желание к активному участию в подготовке физкультурных праздников, спортивных досугов;
- созданы условия для проявления творческих способностей обучающихся в ходе изготовления спортивных атрибутов и т.д.;
- развита двигательная креативность обучающихся; у обучающихся сформировано осознанное понимание необходимости здорового образа жизни;
- продолжено формирования потребности в ежедневной осознанной двигательной деятельности;
- дети стимулированы к самостоятельному выражению своих потребностей, к осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации (умывание, мытье рук,

уход за своим внешним видом, использование носового платка, салфетки, столовых приборов, уход за полостью рта, соблюдение режима дня, уход за вещами и игрушками);

- расширены представления обучающихся о человеке (себе, сверстнике и взрослом), об особенностях внешнего вида здорового и заболевшего человека, об особенностях своего здоровья;

- дети ознакомлены на доступном их восприятию уровне со строением тела человека, с назначением отдельных органов и систем, а также с элементарными, но значимыми представлениями о целостности организма;

- у обучающихся сформированы представления об опасных и безопасных для здоровья ситуациях, сформированы представления о том, как их предупредить и как вести себя в случае их возникновения опасных для здоровья ситуаций;

- детьми усвоены речевые образцы того, как надо позвать взрослого на помощь в обстоятельствах нездоровья.

Сформировано стремление к выполнению физических упражнений, позволяющих демонстрировать физические качества в соответствии с полом (быстроту, силу, ловкость, гибкость и красоту исполнения).

Средние возрастно-половые значения показателей развития физических качеств обучающихся 5-6 лет.

| Показатели | Пол | Возраст | |
|---|----------|----------|----------|
| | | 5 лет | 6 лет |
| Скорость бега на 10 м, с | Мальчики | 2,6—2,1 | 2,5—1,8 |
| | Девочки | 2,8—2,2 | 2,7—1,9 |
| Скорость бега на 30 м, с | Мальчики | 8,8—7,0 | 7,6—6,5 |
| | Девочки | 9,1—7,1 | 8,4—6,5 |
| Дальность броска мяча весом 1 кг, см | Мальчики | 165—260 | 215—340 |
| | Девочки | 140—230 | 175—300 |
| Длина прыжка с места, см | Мальчики | 82—107 | 95—132 |
| | Девочки | 77—103 | 92—121 |
| Дальность броска мешочка с песком правой рукой, м | Мальчики | 4,0—6,0 | 4,5—8,0 |
| | Девочки | 3,0—4,5 | 3,5—5,5 |
| Дальность броска мешочка с песком левой рукой, м | Мальчики | 2,5—4,0 | 3,5—5,5 |
| | Девочки | 2,5—3,5 | 3,0—5,0 |
| Наклон туловища вперед сидя, см | Мальчики | 4—7 | 5—8 |
| | Девочки | 6—9 | 7—10 |
| Продолжительность бега в медленном темпе, мин | Мальчики | 1,5 | 2,0 |
| | Девочки | 1,5 | 2,0 |
| Мышечная сила правой кисти, кг | Мальчики | 6,0—10,5 | 8,0—12,5 |
| | Девочки | 4,5—9,0 | 6,0—11,0 |
| Мышечная сила левой кисти, кг | Мальчики | 5,0—10,0 | 6,0—10,5 |
| | Девочки | 4,5—8,5 | 5,5—9,5 |

Методика проведения оценки индивидуального развития обучающихся

С обучающимися старшей группы компенсирующей направленности для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи для выявления качественных и количественных показателей основных видов движений каждого ребенка и всей группы в целом, применяются контрольные упражнения и проводится обследование основных видов движений:

Координационные способности: лазание.

Скоростно-силовые качества: прыжки в длину с места, прыжки в высоту с места, в высоту с разбега.

Силовые качества: метание набивного мяча (вес 1 кг), метание мешочка с песком правой (левой) рукой на дальность.

Скоростно-координационные способности: челночный бег 2 на 5 м

Ловкость и координация движений (подбрасывание и ловля мяча за одну минуту).

Гибкость: наклон туловища вперед.

Определение развития силовой выносливости: упражнения на пресс.

Контрольные упражнения должны быть доступными для выполнения детьми, соответствовать анатомо-физиологическим и психологическим особенностям обучающихся данного возраста; отличаться простотой и четкостью получения результатов при обследовании; проводиться в виде игровых заданий, создавая этим у обучающихся заинтересованность, радость.

При проведении контрольных упражнений учитывается, что ребенок может отказаться выполнять задание (особенно в начале учебного года), и инструктор по физическому развитию по желанию обучающихся помогает справиться с заданием: поддерживает за руку, идет рядом.

Обследование проводится в знакомых им и привычных условиях: в спортивном зале или на групповом участке детского сада. Одновременно в обследовании участвует не более 3—5 обучающихся. Перед обследованием инструктор по физическому развитию сам показывает, как выполнить задание. Если

ребенок (особенно в начале учебного года) стесняется один выполнять контрольные упражнения, можно предложить ему действовать и вместе с другим, более активным ребенком или вместе с инструктором по физическому развитию. При этом незаметно фиксируется результат движений ребенка и показания заносятся в протокол.

Учебно-тематический план

| № | Раздел, тема | Кол-во часов | В том числе: | | |
|---------------|---|--------------|---|---|--|
| | | | Непрерывная образовательная деятельность по освоению движений | Непрерывная образовательная деятельность по повторению движений | Непрерывная образовательная деятельность по закреплению движений |
| 1. | Упражнения в равновесии | 16 | 6 | 6 | 4 |
| 2. | Катание, бросание, ловля, метание | 16 | 6 | 6 | 4 |
| 3. | Ползание, лазание | 18 | 6 | 6 | 6 |
| 4. | Прыжки | 10 | 4 | 4 | 2 |
| 5. | Льжи | 10 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | Оценка индивидуального развития обучающихся | 4 | | | |
| Итого: | | 74 | 25 | 25 | 20 |

Сентябрь

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|------------------------------|--|---|---|---|--|-----|--------------------------|----------------------------|
| 04.09.23 06.09.23 | | Оценка индивидуального развития | Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы. | Построение в колонну по одному. П | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, П | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро) П | «Луговые цветы» «Кошка», | Лазание вверх-вниз по гимнастической лестнице; Прыжок в длину с места; Дальность броска правой рукой; Дальность броска левой рукой; Метание мяча из-за головы; Прыжок в высоту с места. | | | | «Ловишки», «Не оставайся на полу», П | | «Ходим в шляпах» | «Волшебный сон» |
| 11.09.23 13.09.23 | | Оценка индивидуального развития | Развитие мышц грудной клетки. Укрепление мышц ног. | Построение в шеренгу. П | на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), П | мелким и широким шагом П | «Воздушные шары», «Лиса» | Прыжки в высоту с разбега; Ловкость (подбрасывание и ловля мяча): Гибкость (наклон вперед из положения стоя); Сила (подъем из положения лежа на спине); Время челночного бега (2*5 м). | | | | «Уголки», «Кто лучше прыгнет?» П | | «Шалаш», «Велосипед» | Музыкальное сопровождение. |
| 18.09.23 20.09.23 | | Сюжетное | Укрепление мышц туловища. | Построение в круг П | перекатом с пятки на носок П | В колонне по 1 змейкой, враспыну ю П | «Грибок», «Погончики» | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см) П | Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, П | Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой) не менее 4-6 раз); П | На четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия. П | Мышеловка», «Удочка», «Классы». П | | «Лиса», «Походи боком» | «Волшебный сон» |
| 25.09.23 27.09.23 | | Игровое. | Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы. | перестроение в колонну по двое П | приставным шагом вправо и влево П | В колонне по 1 с препятствиями П | «Гуси летят», «Гир на охоте» | Ходьба по наклонной доске прямо и боком, на носках – П | разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м).- П | - | - | «Мы веселые ребята», «С кочки на кочку» П | | «Лягушки». | Под муз. сопровождение. |

КОМПЛЕКС О.Р.У.: с мячами

О – обучение 3 – закрепление П - повторение

Октябрь

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|--------------|--|--|---|---|------------------------|--|---|---|--|--|-----------------|----------------------------|---|
| 02.10.23 04.09.23 | | Традиционное | Формирование правильного стереотипа ходьбы и навыков правильной осанки.. | Построение в колонну по трое; П | Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках. П | В колонне по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями П | «Насос», «Дровосек» | Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи П | Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед П | бросание мяча вверх и ловля его с хлопками П | ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; П | «Сделай фигуру», Кто скорее доберется до флажка?» «Мяч водящем у»П | «Сокол и лиса». | «Цапля», «Лягушки» | Под музыкальное сопровождение: «Наседин с дождём» |
| 09.10.23 11.10.23 | | Традиционное | Укрепление мышц участвующих в формировании сводов стопы. | равнение в затылок, в колонне, в шеренге. П | Ходьба в колонне по двое; П | В колонне по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями П | «Разноцветные шары» | Ходьба по гимнастической скамейке, приседанием на середине, П | в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). П | Перебрасывание мяча из одной руки в другую П | ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками П | «Перебежки», «Кто сделает меньше прыжков?», П | | «Бурагино» | Под речевое сопровождение: «Волшебный сон» |
| 16.10.23 18.10.23 | | Традиционное | Развитие мышц плечевого пояса, укрепление свод стопы. | Размыкание в колонне на вытянутые руки вперед П | Ходьба в колонне по трое П | Оздоровительный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе П | Гравюшка колышется» | Ходьба по гимнастической скамейке, раскладыванием и собиранием предметов П | на мягкое покрытие высотой 20 см П | Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли)П | Перелезание через несколько предметов подряд П | «Встретные перебежки», «Пустое место», «Попади в обруч», П | | «Лес шумит». | Под музыкальное сопровождение: «Наедине дождём» |
| 23.10.23 25.10.23 | | Традиционное | Развитие мышц грудной клетки. Укрепление мышц ног. | Размыкание в шеренге на вытянутые руки стороны П | <i>Ходьба в колонне по одному с выполнением различных заданий П</i> | бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; П | «Надуй шар» в | Ходьба по гимнастической скамейке, прокатыванием перед собой мяча двумя руками П | прыжки с высоты 30 см в обозначенное место П | Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстоянии 5-6 м) П | пролезание в обруч разными способами П | «Затейники», «Бездомный», «Медведь и пчелы», П | | «Задуй свечу», «Одуванчик» | Под речевое сопровождение: «Олени» |

КОМПЛЕКС О.Р.У.: без предметов

О – обучение 3 – закрепление П - повторение

Ноябрь

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|---------------------|--|---|--|--|---|---|--|--|---|-------------------------|--|---|---|
| 30.10.23 01.11.23 | | Круговая тренировка | Развитие координации движений, укрепление мышечного «корсета» позвоночника | Развитие координации движений конечностей туловища. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; | Бег в колонне по одному меняя направление движения по сигналу педагога. | «Вырасти большой» «Каша кипит» | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; 3/П | Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой П | - | | | «Ножницы», «Жучок на спине», «Кач-кач». | «Весёлые гномы» под речевое сопровождение. |
| 06.11.23 08.11.23 | | Традиционное | Укрепление связочно-мышечного аппарата стопы. Обучение умению расслаблять мышцы. | <i>Повороты направо, налево, кругом прыжком</i> . П | Ходьба на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедро), | Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды).П | «Вырасти большой» «Трактор» | Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком песка на голове. П | в длину с разбега (примерно 100 см) П | Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), П | <i>перелезание с одного пролета на другой</i> П | | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномы» | «Волшебный сон» под музыкальное и речевое сопровождение | |
| 13.11.23 15.11.23 | | Традиционное | Формирование правильной осанки. Обучение умению расслаблять мышцы. | Построение в колонну по одному. | с высоким подниманием колена (бедро), | Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом П | «Разноцветные шары», «Тигр на охоте» в ходьбе. | Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом) П | в высоту с разбега (30-40 см). П | <i>в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.П</i> | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке. О/З | | <i>Подвижная игра «Сокол и лиса»</i> | «Ножницы», «Жучок на спине», «Кач-кач». | «Океан» под музыкальное и речевое сопровождение |
| 20.11.23 22.11.23 | | Традиционное | Укрепление мышц туловища. | Построение в колонну по одному, перестроение в колонну по 2; построение в колонну по 1. | широким и мелким шагом. | <i>Бег по наклонной доске боком, приставным шагом</i> П | «Дрово сек», «Вырасти большой» | Кружение парами, держась за руки П | <i>Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).П</i> | Перебрасывание мяча друг другу снизу О/З | Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке | Городки. О | «Стой, олень» | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики». | «Весёлые гномы» под речевое сопровождение. |

Декабрь

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|---------------------|---|---|---|---|--|--|--|--|---|--|------------------|-------------------------------------|--|
| 27.11.23 29.11.23 | | Традиционное | Тренировка движений в крупных и мелких мышечных группах. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | приставным шагом вперед и назад, | Челночный бег 3—5 раз по 10 м О | «Гравюшка кольщется», «Дровосек» | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом;О | Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой,О/З | Перебрасывание мяча друг другу снизу П | | Городки. О «Ловишка, бери ленту», «Кого назвали, тот ловит мяч»О | «Канур и собаки» | «Кач-кач», «По-турецки сидели» | «Дедушка Молчок» речевое сопровождение |
| 04.12.23 06.12.23 | | Круговая тренировка | Развитие координации и движений конечностей туловища. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. | гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; | Бег в колонне по одному меняя направление движения по сигналу педагога. | «Вырасти большой» «Каша кипит» | Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; З/П | Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой П | - | Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке,О | «Два Мороза» «Кого назвали, тот ловит мяч» | | | Речевое сопровождение: «Космос» |
| 11.12.23 13.12.23 | | Традиционное | Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы | Построение в колонну по одному. | ходьба в полуприседе. | Бег в колонне по одному; боковой галоп (правое, левое плечо вперед) | «Пегушок», «Кошка» | | Через веревку вперед и назад, вправо и влево О/З | метание в горизонтальную цель (с расстояния 4-5 м), О | ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, З/П | «Ловишки с мячом». «Догони свою пару»,О «Краски»,О «Лягушки и цапля», | | «Кач-кач», «По турецки мы сидим» | Речевое сопровождение: «Олени» |
| 18.12.23 20.12.23 | | Игровое | Укрепление связочно-мышечного аппарата. Формирование правильной осанки. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1. | Ходьба в колонне по одному; на носках; на пятках с выполнением подражательных движений. | Бег в колонне по одному с преодолением препятствий. | «Поезд» «Малый маятник» | «Самый ловкий» Ходьба по гимнастической скамейке с перепрыгиванием через ленточку. О | «Перепрыгни – не задень» Через веревку вперед и назад, вправо и влево П | «Кто самый броский?» бросание в горизонтальную цель (обруч большого диаметра; большую корзину) мешочков с песком (расстояние 4 м) З/ П | Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. О/З | «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Кто скорее добежит через препятствие флажку?» | Кольцеброс | «Мышка и мишка», «Белые медведи». | «Дедушка Молчок» под речевое сопровождение |

КОМПЛЕКС О.Р.У.: без предметов

О – обучение З – закрепление П – повторение

Январь

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДООУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|--------------|--|---|---|---|---|--|---|---|--|--|--------------------------------------|---|---|
| 25.12.23 27.12.23 | | «Школа мяча» | Построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение из 1 шеренги в 2. Построение в колонну по 1. | Ходьба по прямой с поворотами по сигналу педагога. | Бег по залу в чередовании с ходьбой (с ускорением, без ускорения) | «Поезд» «Малый маятник» | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. | Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), О/З | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. 3/П | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа П | «Пожарные на учение» «Перемени предмет», «Кувшинчик» «Летает, не летает» | <i>Подвижная игра «Полярная сова и евражки»</i> | «Мышка и мишка» | «Рыбки» под музыкальное и речевое | Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. |
| 10.01.24 15.01.24 | | «Школа мяча» | Развитие координации движений. Укрепление мышц ног. | Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по 1, с высоким подниманием колен, на носках и пятках. | Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу. | «Поднимаем груз», «Здравствуй солнышко» | | Прыжки в длину с разбега (180-190 см), 3/П | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О | Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, О/З | «Здравствуй, догони!» «Охотники и утки» «Передай – садись» | «Плавание на байдарках», «Гусеница». | «Океан» под музыкальное и речевое сопровождение | |
| 17.01.24 22.01.24 | | Традиционное | Развитие координации и быстроты движений в крупных мышечных группах. | Построение в колонну по 1, перестроение в колонну по 2. | Ходьба в колонне по двое | Бег по кругу в колонне по 1, бег по кругу приставным шагом. | «Гулоч парохода» «Трактор» | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; О/З | Прыжки на двух ногах с поворотом кругом О | | Ползание по гимнастической скамейке подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. П | «Быстро возьми, быстро положи» «Мороз», «Два Мороза» | «Ходим в шляпах», «Великаны» | «Рыбки» | |
| 24.01.24 29.01.24 | | Традиционное | Укрепление связочно-мышечного аппарата голени и стоп. Развитие мышц плечевого пояса. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по 1. | Ходьба в колонне по трое, | Бег в колонне по 1, бег в рассыпную, бег в колонне по одному в среднем темпе. | «Лягушонок», «Хлопушка» | Ходьба по гимнастической скамейке приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; П | Прыжки на двух ногах с поворотом кругом 3/П | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м), О | Пролезание в обруч разными способами; О/З | «Льдинки, ветер и мороз» «Угадай, что делаем», «Передай-садись». | <i>Подвижная игра «Стой олень».</i> | «Ракеты», «Ловкие ножки» | «Молчок» под речевое сопровождение |

Февраль

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|---------------------|--|---|---|---|---|--|--|---|--|--|-----------------------------------|---|------------|
| 31.01.24 05.02.24 | | Круговая тренировка | Укрепление опорно-двигательного аппарата. | Построение в колонну по 1. Перестроение с поворотами направо, налево по команде педагога. | Ходьба в колонне по четыре. | Бег обычный, на носках | «Ушки» «Луговые цветы» | Ходьба по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; О | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 5-6 м О/З | Перебрасывание мяча друг другу из-за головы (расстояние 3-4 м), З/П | Пролезание в обруч разными способами; П | «Чье звено скорее соберется?», «Кто соберется?», «Капор и собаки». | «Стойкий оловянный | Под музыкальное сопровождение: «Насдине с дождём» | |
| 07.02.24 12.02.24 | | Традиционное | Развитие чувства правильной позы; укрепление мышечного «корсета» позвоночника а. | Построение в колонну по 1. Перестроение с поворотами направо, налево по команде педагога. | Ходьба в шеренге | Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; | «Разноцветные шары», «Тигр на охоте» | Ходьба по гимнастической скамейке поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; 3/П | Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед на 5-6 м П | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку О | подлезание под дугу О/З | «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Стой олень», | «Морская звезда», | «Рыбки» под музыкальное и речевое сопровождение | |
| 14.02.24 19.02.24 | | Традиционное | Укрепление мышечного «корсета» позвоночника а, мышц тазового пояса, ног. | Построение в колонну по 1, перестроение в колонну по 2. Построение в колонну по 1. | Ходьба в разных направлениях: по кругу) | Бег в колонне по 1. Бег в рассыпную с остановкой на сигнал с заданиями («Лягушата», «Цирковые лошади» и т.д.) | «Часики» «Регулировщик» | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине, с приседанием и поворотом кругом, О | Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый О/З | Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку 3/П | подлезание под дугу П - | «Затейники», Передай – Веселые садись», «Сokol и лиса», | «Цапля», «Логос» «Лягушки», | речевое под сопровождение | |
| 21.02.24 26.02.24 | | В форме эстафет | Укрепить мышцы свода стопы. | Построение в колонну по одному. | Ходьба в разных направлениях: по прямой с поворотами, | выбрасывая прямые ноги вперед, | за «Обними плечи», «Хлопушка» | «Пингвины» прыжки на двух ногах с зажатым мешочком между колен. | О | «Быстро передай» передача мяча над головой; между ног; сбоку. | Лисята» Подлезание под дуги прямо, боком (правым, левым) 3 | | «Потягивание», «Ракеты». | Под речевое сопровождение: «Олени» | |

КОМПЛЕКС О.Р.У.: с флажками

О – обучение З – закрепление П – повторение

Март

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|---------------------|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--------------------------------|-----------------------------|---|
| 28.02.24 04.03.24 | | Традиционное | Укрепить мышцы свода стопы. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 1. | Ходьба по залу. Спортивная ходьба с изменением направления движения по сигналу «кругом!» | с мячом | «Ворона» «Петушок» | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине, с приседанием и поворотом кругом, П | В длину с места (около 100 см) О | Перебрасывание набивных мячей. О | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см) О/3 | «Колдунчик» «Хитрая лиса» «Паук и мухи» | | «Ежик вытянулся, свернулся» | «Океан» под музыкальное и речевое сопровождение |
| 06.03.24 11.03.24 | | Традиционное | Формирование правильной осанки. Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. | Построение в шеренгу. Перестроение в колонну по 1, по 2. | Ходьба в колонне. Ходьба с поворотом на 180° в шаге. Ходьба на пятках, ходьба гимнастическим шагом. | по двое | «Обними плечи» «Насос» «Здравствуй» | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком О | Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см) О/3 | Перебрасывание набивных мячей. 3/ П | Подлезание под гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см) П | «Третий лишний» «Ловишки парами» «Гуси-лебеди» и великаны» | <i>Игра «Охота на оленей</i> | «Ель – елка-елочка» | Под музыкальное сопровождение: «Наедине с дождём» |
| 13.03.24 18.03.24 | | Круговая тренировка | Укрепление свода стопы, мышц туловища, развитие равновесия. | Построение в колонну по одному. | Ходьба в колонне. Ходьба на носках, ходьба в полуприседе. | из разных исходных положений, | «Дразнилка» «Гуси» | Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком 3/ П | Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см) П | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О/3 | - | «Совушка» О, «Догони свою пару», «Краски», «Ручейки и озёра» «Рыбаки» | «Качели», «Часики», «Кач-кач». | Под речевое сопровождение | |
| 20.03.24 25.03.24 | | Традиционное | Развитие координации движений. Укрепление мышц ног. | Построение в колонну по одному. Перестроение в 1 шеренгу, в 2 шеренги. Построение в колонну по 1. | Ходьба в разных направлениях: змейкой, враспынную. | Бег на месте. Оздоровительный бег по залу в среднем темпе до 2-3 минут. | «Подуем на листочки», «Свеча» | | Прыжки в длину с разбега (180-190 см), О | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. П | | «Пожарные на учении» «Рыбак и рыбки» «Пустое место» | «Охотники и олени» | «Морская звезда», | Под речевое музыкальное сопровождение: |

КОМПЛЕКС О.Р.У.: с малым мячом

О – обучение 3 – закрепление П – повторение

Апрель

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|--------------|--|--|---|---|--|--|---|--|--|---|---|---|--|
| 01.04.24 03.04.24 | | Школа мяча | Развитие координации движений. Укрепление мышц ног. | Равнение в шеренге, перестроение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по 1, с высоким подниманием колен, на носках и пятках. | Бег в колонне по одному с выполнением различных заданий по сигналу. | «Поднимаем выше груз», «Здравствуй солнышко» | | Прыжки в длину с разбега (180-190 см), 3/П | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. О | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, О/З | «Здравствуй, догони!» «Охотник и утки» «Передай – садись» | | «Плавание на байдарках», «Гусеница». | под и музыкальное речевое сопровождение |
| 08.04.24 10.04.24 | | Традиционное | Развитие координации движений рук с дыхательными движениями грудной клетки. | Построение в шеренгу, расчёт на 1,2; перестроение из 1 шеренги в 2. Построение в колонну по 1. | Ходьба по прямой с поворотами по сигналу педагога. | Бег по залу в чередовании с ходьбой (с ускорением, без ускорения) | «Поезд» «Малый маятник» | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. О | Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), О/З | Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. 3/П | Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа П | «Пожарные на учение» «Перемен и предмет», О «Кувшинчик» «Летает, не летает» | <i>Подвижная игра «Полярная сова и евражки»</i> | «Мышка и мишка» | «Рыбки» под музыкальное и речевое сопровождение |
| 15.04.24 17.04.24 | | | Укрепление опорно-двигательного аппарата. Обучение умению расслаблять мышцы. | размыкание, смыкание обычным шагом. | Ходьба змейкой по кругу. | мелким и широким шагом | «Вертолёт», «Травушка колеблется» | Ходьба по гимнастической скамейке, раскладыванием и собиранием предметов П | на мягкое покрытие высотой 20 см П | Перебрасывание мяча друг другу различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли) П | Перелезание через несколько предметов подряд П | «Найди предмет» «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». | | «Качалочка», «Паровозик» | од музыкальное сопровождение: «Наедине с дождём» |
| 22.04.24 24.04.24 | | | Укрепление свода стопы, мышц туловища. | Построение в колонне по 1. | Ходьба змейкой по кругу. | Бег со скакалкой | «Хлопушка», «Глубокое дыхание» | Ходьба по гимнастической скамейке, прокатыванием перед собой мяча двумя руками П | прыжки с высоты 30 см в обозначенное место П | Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м) П | пролезание в обруч разными способами П | «Волк во рву» О, «Рыбачок» | «Рыбаки» | «Ходим в шляпах», «Ракеты», «Великаны и гномики». | на велосипеде |

КОМПЛЕКС О.Р.У.: с мешочками с песком

О – обучение З – закрепление П – повторение

Май

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Корригирующие упражнения Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|----------------------|------------------|---------------------|--|---|--|--|---|---|---|---|---|---|----------------|---|------------------------|
| 29.04.24 06.05.24 | | Круговая тренировка | Укрепление опорно-двигательного аппарата. Обучение умению расслаблять мышцы. | Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Построение в 2, 3 колонны, перестроение в 1 | Ходьба обычная, ходьба гимнастическим шагом, шагом с пятки на носок. | Бег по прямой, врассыпную, со сменой ведущего. | «Трактор». «Вырасти большой». | Ходьба по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. 3/П | Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), п | Метание вертикальную ю цель (с расстояния 4-5 м), О/З | Лазанье по гимнастической стенке, одноименного движения рук и ног О | «Охотники и куропатки» «Ловишка с мячом» «Мяч водящему». И.М.П «Море волнуется раз» | «Стой! Олень». | «Велосипед» | «мишка бурый в берлоге |
| 08.05.24 13.05.24 | | Традиционное | Укрепление свода стопы, мышц туловища. | Построение в колонну по 1. перестроение с поворотами направо, налево по команде педагога | Ходьба в колонне. Ходьба на носках, ходьба в полуприседе. | Бег со скакалкой | «Разноцветные шары» «Травушка колышется» «Грибок» | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнении различных фигур). О/З | прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. О | Метание вертикальную ю цель (с расстояния 4-5 м), П | Лазанье по гимнастической стенке, одноименного движения рук и ног 3/П | «Волк во рву». «Ловишка с ленточками» «Бубен» «Паук и мухи». | «Дерево» | «Отдых» | |
| 15.05.24 20.05.24 | | традиционное | Развитие координации движений. Укрепление мышц ног. | Построение в колонну по одному. | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках. | Бег в колонне по одному, врассыпную с нахождением своего места в колонне по одному по сигналу. | «Вертолет», «Поднимаем глаза» | Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнении различных фигур). П | прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. О/З | | Лазанье по гимнастической стенке, перекрестного движения рук и ног О | «Водяной» «Ловишка с приседаниями» | «Качалочка» | «Зернышко». | |
| 22.05.24 27.05.24 | | традиционное | Развитие координации движений рук с дыхательным и движениями грудной клетки. | Построение в колонну по 1. Перестроение в колонну по двое. | Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с выполнением подражательных движений. | Бег в колонне по одному, бег змейкой, по диагонали, медленный оздоровительный бег. | «Мышка и мишка», «Поезд». | | прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности. П | | Лазанье по гимнастической стенке, перекрестного движения рук и ног 3 | «Догони свою пару», «Краски», | «Малые качели» | «Ленивый мышон». По речевое и музыкальное сопровождение. | |

КОМПЛЕКС О.Р.У.: с гимнастическими палками

О – обучение 3 – закрепление П - повторение

| Планируемая дата | Фактическая дата | Мотивация | Компонент ДОУ | Групповые упражнения с переходами | Ходьба | Бег | Дыхательные упражнения | Упражнения в равновесии | Прыжки | Бросание, ловля, метание | Лазание, ползание | Игры разной подвижности | НРК | Коррекционные упражнения | Релаксация |
|--|------------------|---------------------------------|---|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|--|--------|--------------------------|-------------------|--|-----|--------------------------|-----------------|
| 29.05.24 | | Оценка индивидуального развития | Развитие мышц плечевого пояса, укрепление сводов стопы. | Построение в колонну по одному. П | Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, П | Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедро) П | «Луговые цветы» «Кошка», | Лазание вверх-вниз по гимнастической лестнице; Прыжок в длину с места; Дальность броска правой рукой; Дальность броска левой рукой; Метание мяча из-за головы; Прыжок в высоту с места. | | | | «Ловишки», «Не оставайся на полу», П | | «Ходим в шляпах» | «Волшебный сон» |
| КОМПЛЕКС О.Р.У.: с гимнастическими палками | | | | | | | | | | | | | | | |
| О – обучение З – закрепление П - повторение | | | | | | | | | | | | | | | |

Список использованной литературы

Примерная адаптированная основная образовательная программа дошкольного образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Развивающие двигательные программы для обучающихся 5-6 лет. - М.: Владос, 2001.

Бордовская, Е.В. Коррекционная работа с детьми в обогащенной предметно-развивающей среде: программно-методический комплекс / Е.В. Бордовская, И.Г. Вечканова, Р.Н. Генералова; под ред. Л.Б. Баряевой. - СПб.: Каро, 2006.

Голубева, Г.Г. Преодоление нарушений звуко-слоговой структуры слова у дошкольников / Г.Г. Голубева. - СПб.: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2010.

Ковалец, И.В. Азбука эмоций: практич. пособие для работы с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии и эмоциональной сфере / И.В. Ковалец. - М. : Владос, 2003.

Лебедева, И.Н. Развитие связной речи дошкольников. Обучение рассказыванию по картине / И.Н. Лебедева. – СПб. : ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2009.

Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми с 3 до 7 лет. - Москва, Мозаика-Синтез, 2014.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр для занятий с детьми с 2 – 7 лет. - Москва, Мозаика-Синтез, 2014.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет - М.: издательство Мозаика-Синтез, 2014.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации - М.: Мозаика-Синтез, 2005.

Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. - М.: Издательский дом Воспитание дошкольника, 2005.

Применение тренажеров в системе занятий физическими упражнениями и в играх старших дошкольников, В.В. Мельник - Саранск: МРИПКРО, 1993.

Оздоровительная и лечебная физкультура для дошкольников Т.Н.Шестакова, Т.Ю.Логвина - Минск, 2000.

Нечаев, М. Интерактивные технологии в реализации ФГОС дошкольного образования / М. Нечаев, Г. Романова. - М. : Перспектива, 2014.

Педагогическое взаимодействие в детском саду / под ред. Н.В. Микляевой. - М.: ТЦ Сфера, 2013.

Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 80 с.

Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 - 7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.

Театрализованные игры в коррекционной работе с дошкольниками / под ред. Л.Б. Баряевой, И.Г. Вечкановой. - СПб. : КАРО, 2009.

Физкультура- это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием/ Л.Н. Сивачёва.- С.П.: Детство-Пресс, 2007.

Физкульт - привет минуткам и паузам! Е.Г Сайкина, Ж.Е. Фирелева .Сборник физических упражнений для дошкольников и школьников» - С-Пб.: Детство - Пресс, 2004.

Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа. – М.: Мозаика-Синтез, 2017. – 96 с.

Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для обучающихся с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В - М.: Советский спорт, 2002. — 212 с.