

Государственное бюджетное образовательное учреждение школа №25

Петроградского района

Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета ГБОУ школы № 25

Петроградского района Санкт-Петербурга

Протокол № 5 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директор ГБОУ школы № 25

_____ А.Б. Петрова

Приказ № 728-7 от 30.08.2024 г.

Рабочая программа
инструктора по адаптивной физической культуре
Ивановой Татьяны Романовны
на 2024-2025 учебный год

Санкт-Петербург

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ.....	3
КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	7
СПОРТИВНО – МУЗЫКАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.....	14
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.....	14
ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ.....	18
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.....	21
КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ.....	25
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАЧИ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	31
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	35
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ОЭР, ДР.).....	36

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

I.1 Пояснительная записка

Рабочая программа разработана инструктором по адаптивной физической культуре на основе адаптированной общеобразовательной программы дошкольного образования для детей с тяжелыми множественными нарушениями в развитии (далее ТМНР) и адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с умственной отсталостью (далее УО) (интеллектуальными нарушениями).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (далее - ФГОС ДО);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 21.01.2019 г. №31 «О внесении изменения в федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 08.11.2022 №955 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов общего образования и образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»;

– Приказом Министерства просвещения РФ от 1 декабря 2022 г. № 1048 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 373»;

– Иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

Цель программы	<ul style="list-style-type: none"> ● Развитие и совершенствование двигательных навыков, формирование координированного взаимодействия в движениях рук и ног.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> ● Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками ● Укреплять здоровье детей ● Формировать правильную осанку у каждого ребенка ● Формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности ● Развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность ● Создавать условия в группе для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний ● Осуществлять систему коррекционных мероприятий, направленных на развитие психических процессов и личностных качеств воспитанников, предупреждать возникновение вторичных отклонений в психофизическом развитии ребенка ● Учить детей выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого ● Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции
Принципы и подходы к формированию рабочей программы	<ul style="list-style-type: none"> ● Поддержка разнообразия детства. ● Сохранение уникальности и самоценности детства как важного этапа в общем развитии человека. ● Позитивная социализация ребенка. ● Личностно-развивающий и гуманистический характер взаимодействия педагогических работников и родителей (законных представителей), педагогических и иных работников Организации) и обучающихся. ● Содействие и сотрудничество обучающихся и педагогических работников, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений. ● Сотрудничество с семьями воспитанников. ● Возрастная адекватность образования. Данный принцип предполагает подбор образовательными организациями содержания и

	методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями обучающихся.
Краткая психолого-педагогическая характеристика особенностей психофизического развития детей группы	<ul style="list-style-type: none"> ● Физическое развитие детей с ТМНР имеет ряд особенностей по сравнению с их нормально развивающимися сверстниками. У них овладение прямохождением происходит несколько позже, чем у их сверстников с нормальным интеллектом. Многие из них в этот возрастной период только начинают ходить. Их движения отличаются неустойчивостью, неуклюжестью походки, медлительностью или импульсивностью. Они не могут ходить целенаправленно по прямой дорожке, подниматься и спускаться самостоятельно по лестнице, у них отсутствует стремление научиться бегать, прыгать. <p>У детей с ТМНР отмечается недоразвитие ручной моторики: движение обеих рук не согласованы, мелкие и точные движения кистей и пальцев рук не развиты. Они захватывают мелкие предметы всей ладонью, не могут выделить отдельно каждый палец, у них отсутствует указательный тип хватания (соединение указательного и большого пальцев) и хватания щепотью (соединение указательного, среднего и большого пальцев).</p> <p>Воспитанники с ТМНР представляют собой неоднородную группу детей по количеству, характеру, выраженности различных первичных и последующих нарушений в развитии, специфики их сочетания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Умственная отсталость (интеллектуальные нарушения), различной степени выраженности: от легкой до тяжелой и глубокой; – Двигательные нарушения, проявление которых может варьироваться от моторной неловкости и сложностей с формированием предметных действий до тяжелых нарушений опорно-двигательного аппарата, препятствующих самостоятельному удерживанию положения тела, выполнению произвольных движений; – Расстройства аутистического спектра. <p>Исходя из этого подход к каждому воспитаннику индивидуальный, так же индивидуально подбираются методы, средства и задачи адаптивной физической культуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Физическое развитие детей с умственной отсталостью: дети овладевают основными видами движений - ходьбой, бегом, лазанием, ползанием, метанием. Они охотно принимают участие в коллективных физических упражнениях и подвижных играх. Со временем проявляют способности к некоторым видам спорта (например, в плавании, в беге на лыжах, велогонках). <p>Проблемы в психическом и физическом развитии детей с легкой умственной отсталостью особенно ярко проявляются в возрасте 3-5 лет. У всех обнаруживается запаздывание в сроках овладения основными видами движений (ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, метание), отсутствие гибкости и плавности движений (скованность движений, их неритмичность), замедленность темпа движений, моторная неловкость, недостаточность мышечной силы и др. Многие дети в этом возрасте проявляют крайне низкую или чрезмерно высокую хаотичную двигательную активность. Детей этой категории в младшем и среднем дошкольном возрасте отличает неуверенная, неустойчивая, шаркающая, неритмичная походка; большинство детей передвигаются семенящим шагом, с опущенной головой и плечами; мышцы ног, рук, спины в процессе ходьбы напряжены. Большинство детей бегают на полусогнутых ногах, шлепая ступнями о пол, раскачиваясь из стороны в сторону и нередко переходя на ходьбу. При перемещении в</p>

	<p>пространстве все дети не умеют удерживать дистанцию относительно друг друга и окружающих предметов, что нередко приводит к столкновениям, а в крайних случаях и к падениям.</p> <p>Слабо развитые, замедленные и неточные тонкие дифференцированные движения ладоней и пальцев рук, несогласованность движений обеих рук затрудняют процесс овладения дошкольниками всеми видами деятельности.</p>
<p>Срок реализации рабочей программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 2024-2025 учебный год (с 02.09.2024 по 30.06. 2025 года)

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно – тематическое планирование								
СЕНТЯБРЬ								
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя			
	Виды деятельности							
По знание	Физическое развитие	Мониторинг физических возможностей	Развитие способности к статическому и динамическому равновесию					
			Удерживать равновесие в различных положениях лёжа на неподвижной опоре	Удерживать равновесие в различных положениях лёжа на подвижной опоре	Удерживать равновесие в различных положениях сидя на неподвижной опоре			
	Подвижная игра		«Самолеты»	«Самолеты»	«Самолеты»	«Самолеты»		
	Развитие мелкой моторики		«Сорока»	«Сорока»	«Сорока»	«Сорока»		
	Развитие общей моторики		«Самолеты»	«Самолеты»	«Самолеты»	«Самолеты»		
	Речевое развитие		«Самолеты»	«Самолеты»	«Самолеты»	«Самолеты»		
	Художественно – эстетическое развитие		Спортивно – музыкальный праздник «Здравствуй, детский сад!» Проведение занятий по АФК под музыку.					
	Социально – коммуникативное развитие		Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.					
ОКТАБРЬ								
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя			
	Виды деятельности							
По знание	Физическое развитие	Развитие способности к статическому и динамическому равновесию						
		Удерживать равновесие в различных положениях сидя на подвижной опоре	Удерживать равновесие в позе стоя на четвереньках на неподвижной опоре	Удерживать равновесие в позе стоя на четвереньках на подвижной опоре	Удерживать равновесие в позе стоя на коленях на неподвижной опоре			

	Подвижная игра	«Поезд»	«Поезд»	«Поезд»	«Поезд»
	Развитие мелкой моторики	«Капуста»	«Капуста»	«Капуста»	«Капуста»
	Развитие общей моторики	«Поезд»	«Поезд»	«Поезд»	«Поезд»
	Речевое развитие	«Поезд»	«Поезд»	«Поезд»	«Поезд»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «Осенняя пора». Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
НОЯБРЬ					
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Виды деятельности				
Познавание	Физическое развитие	Развитие способности к статическому и динамическому равновесию			
		Удерживать равновесие в позе стоя на коленях на подвижной опоре	Удерживать равновесие в позе стоя на неподвижной опоре	Удерживать равновесие в позе стоя на подвижной опоре	Способствовать появлению защитных реакций при выведении из равновесия
	Подвижная игра	«Хоровод»	«Хоровод»	«Хоровод»	«Хоровод»
	Развитие мелкой моторики	«Коза рогатая»	«Коза рогатая»	«Коза рогатая»	«Коза рогатая»
	Развитие общей моторики	«Хоровод»	«Хоровод»	«Хоровод»	«Хоровод»
	Речевое развитие	«Хоровод»	«Хоровод»	«Хоровод»	«Хоровод»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «Веселые старты» Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
ДЕКАБРЬ					
Образ. з.	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя

область	Виды деятельности				
По знание	Физическое развитие	Развитие силовых способностей			
		Выполнять действия в горизонтальной плоскости (без преодоления силы тяжести)	Выполнять действия направленные против силы тяжести	Выполнять действия направленные на преодоление сопротивления, оказываемого взрослым или эластичными упругими материалами (резиновый бинт, эспандер, пружина)	Выполнение упражнений с предметами разного веса
	Подвижная игра	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»
	Развитие мелкой моторики	«Кто скорее свернет ленту?»	«Кто скорее свернет ленту?»	«Кто скорее свернет ленту?»	«Кто скорее свернет ленту?»
	Развитие общей моторики	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»
	Речевое развитие	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»	«Кольцеброс»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «Новогодние игры». Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
ЯНВАРЬ					
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Виды деятельности				
По знание	Физическое развитие	Развитие силовых способностей		Развитие выносливости	
		Выходной	Выполнять действия с утяжелителями на руках, ногах и корпусе	Удерживать различные положения продолжительное время	Выполнять двигательное действие в течение заданного времени;

	Подвижная игра	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих
	Развитие мелкой моторики	Игра с прищепками «Зарядка для пальчиков»	Игра с прищепками «Зарядка для пальчиков»	Игра с прищепками «Зарядка для пальчиков»	Игра с прищепками «Зарядка для пальчиков»
	Развитие общей моторики	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих
	Речевое развитие	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих	«Снежная крепость» на двоих
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «Зимняя олимпиада». Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
ФЕВРАЛЬ					
Образовательная область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Виды деятельности				
Познавание	Физическое развитие	Развитие выносливости		Развитие гибкости	
		Выполнять двигательное действие на протяжении заданного расстояния	Выполнять двигательное действие определенное количество раз	Поддерживать объем движений в суставах при помощи позиционирования	Выполнять пассивные упражнения для увеличения амплитуды движения в суставах
	Подвижная игра	«Цифры»	«Цифры»	«Цифры»	«Цифры»
	Развитие мелкой моторики	«Пальчики»	«Пальчики»	«Пальчики»	«Пальчики»
	Развитие общей моторики	«Цифры»	«Цифры»	«Цифры»	«Цифры»
	Речевое развитие	«Цифры»	«Цифры»	«Цифры»	«Цифры»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «День Защитника Отечества». Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры,			

	ивное развитие	игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
МАРТ					
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Виды деятельности				
Познавание	Физическое развитие	Развитие гибкости	Развитие способности ориентироваться в пространстве		
		Выполнять активные упражнения для увеличения амплитуды движения в суставах	Развивать представления о пространстве и частей тела	Ориентироваться в направлении движений частей тела	Ориентироваться в направлении движения в пространстве
	Подвижная игра	«Хвостики»	«Хвостики»	«Хвостики»	«Хвостики»
	Развитие мелкой моторики	«Дом и ворота»	«Дом и ворота»	«Дом и ворота»	«Дом и ворота»
	Развитие общей моторики	«Хвостики»	«Хвостики»	«Хвостики»	«Хвостики»
	Речевое развитие	«Хвостики»	«Хвостики»	«Хвостики»	«Хвостики»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «8 марта». Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
АПРЕЛЬ					
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Виды деятельности				
Познавание	Физическое развитие	Развитие способности ориентироваться в пространстве		Развитие чувства ритма	
		Формировать представления об окружающем пространстве	Формировать представления о расположении предметов, заполняющих знакомое замкнутое пространство	Способствовать преодолению страха нового пространства	Подстраиваться под ритмические движения, выполняя совместно с педагогом

	Подвижная игра	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»
	Развитие мелкой моторики	«Встали пальчики»	«Встали пальчики»	«Встали пальчики»	«Встали пальчики»
	Развитие общей моторики	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»
	Речевое развитие	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»	«Зайка серенький, Зайка беленький»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «Здравствуй, весна». Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
МАЙ					
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Виды деятельности				
Познавание	Физическое развитие	Развитие чувства ритма			
		Выполнять ритмические движения по подражанию	Выполнять ритмические движения под счет	Выполнять движения на фоне ритмического сопровождения музыкальных инструментов	Выполнять ритмические движения под музыку
	Подвижная игра	«Домики»	«Домики»	«Домики»	«Домики»
	Развитие мелкой моторики	«Дождик»	«Дождик»	«Дождик»	«Дождик»
	Развитие общей моторики	«Домики»	«Домики»	«Домики»	«Домики»
	Речевое развитие	«Домики»	«Домики»	«Домики»	«Домики»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «Выпускной». Проведение занятий по АФК под музыку.			

	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			
ИЮНЬ					
Образ. область	Лексическая тема недели	I неделя	II неделя	III неделя	IV неделя
	Виды деятельности				
По знание	Физическое развитие	Развитие моторной ловкости			
		Ползать через препятствия (подлезание, перелезание и т.д.), вниз/вверх по наклонной плоскости, по ступенькам	Ходьба по ограниченной поверхности, с огибанием препятствий, приставным шагом, вверх вниз по лестнице, со сменой направления движения, остановками по сигналу, спиной вперед, со сменой скорости, перешагивание	Прыжки на месте на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед на двух ногах, на одной ноге, спрыгивание вниз с небольшой высоты	Бег (по прямой, по диагонали, по кругу, с остановками, приставным шагом, спиной вперед, с остановками)
	Подвижная игра	«Невод»	«Невод»	«Невод»	«Невод»
	Развитие мелкой моторики	«Путешествие пальцев»	«Путешествие пальцев»	«Путешествие пальцев»	«Путешествие пальцев»
	Развитие общей моторики	«Невод»	«Невод»	«Невод»	«Невод»
	Речевое развитие	«Невод»	«Невод»	«Невод»	«Невод»
	Художественно – эстетическое развитие	Спортивно – музыкальный праздник «День защиты детей». Проведение занятий по АФК под музыку.			
	Социально – коммуникативное развитие	Приветствие детей, выполнение заданий в парах, выполнение заданий в группе, выполнение инструкций, подвижные игры, игры имитации, сюжетно – ролевые игры, игры – хороводы, прощание с детьми.			

СПОРТИВНО – МУЗЫКАЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Месяц	Название мероприятия
Сентябрь	«Снова в садик!»
Октябрь	«Осенняя пора»
Ноябрь	«Веселые старты»
Декабрь	«Новогодние игры»
Январь	«Зимняя олимпиада»
Февраль	«День Защитника Отечества»
Март	«8 марта»
Апрель	«Здравствуй, весна»
Май	«Выпускной»
Июнь	«День защиты детей»

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Подвижная игра «Самолёты»

Цель: учить детей бегать в разных направлениях, не наталкиваясь друг на друга; приучать их внимательно слушать сигнал и начинать движение по словесному сигналу.

Описание. Воспитатель предлагает детям подготовиться к «полёту», показав предварительно, как «заводить» мотор и как «летать». Воспитатель говорит: «К полёту подготовиться. Завести моторы!» - дети делают вращательные движения руками перед грудью и произносят звук: «Р-р-р». После сигнала воспитателя: «Полетели!» - дети разводят руки в стороны (как крылья у самолёта) и «летят» - разбегаются в разные стороны. По сигналу воспитателя: «На посадку!» - дети садятся на скамейку.

2. Подвижная игра «Поезд»

Цель: учить детей ходить и бегать в колонне по одному, ускорять и замедлять движение, делать остановки по сигналу; приучать детей находить своё место в колонне, не толкать товарищей, быть внимательными.

Описание. Дети становятся в колонну по одному (*не держась друг за друга*). Первый – «паровоз», остальные – «вагоны». Воспитатель даёт гудок, и «поезд» начинает двигаться вперёд сначала медленно, потом быстрее, быстрее, наконец, дети переходят на бег. После слов воспитателя «Поезд подъезжает к станции» дети постепенно замедляют движение – поезд останавливается. Воспитатель предлагает всем выйти, погулять, собрать цветы, ягоды на воображаемой полянке. По сигналу дети снова собираются в колонну – и поезд начинает двигаться

3. Подвижная игра «Хоровод»

Цель: учить детей водить хоровод; упражнять в приседании.

Дети за воспитателем проговаривают слова. Взявшись за руки, ходят по кругу.

Вокруг розовых кустов, среди травок и цветов

Кружим, кружим хоровод, ох, весёлый мы народ!

До того мы закружились, что на землю повалились.

Бух!

При произнесении последней фразы выполняют приседания.

4. «Снежная крепость» на двоих

Цель: помочь ребенку обнаружить свои границы, научиться их защищать, а затем перейти от защиты к умению договариваться и учитывать желания другого.

Инструкция: пространство перегораживается стульями или скамейкой. По одну сторону взрослый, по другую ребенок. Взрослый предлагает кидаться друг в друга подушками, воздушными шарами, шариками из сухого бассейна. С каждым броском взрослый подчеркивает, где чье пространство: «Ко мне подушка прилетела, не попала. А это к Ване летит подушка, попала в Ваню!» Если ребенок переходит границу, то взрослый предлагает ему вернуться: «Здесь моя территория, здесь я живу».

5. «Кольцеброс»

Цель: Развитие внимания,

Инструкция: ставится две стойки для колец, каждому ребенку дают по кольцу. Включается музыка и дети начинают бегать. Как только музыка останавливается дети должны надеть кольцо на кольцеброс. Выигрывает тот ребенок, который наденет кольцо первым.

6. «Цифры»

Цель: Развитие двигательных навыков детей, умение ориентироваться в пространстве.

Инструкция: Дети стоят в произвольном порядке. Ведущий раздает детям браслеты, на которых изображены цифры. На полу раскладываются те же цифры, что и на браслетах у детей. Включается музыка и дети начинают бегать, когда она останавливается дети должны занять место соответствующие своему браслету. После одной игры ведущий меняет детям браслеты

7. «Я змея, змея, змея»

Цель: Научиться ходить цепочкой, держась за руки, подстраиваясь под смену направления; совершать определенные действия по ходу игры: топтать, хлопать, выбирать и быть выбранным; удерживать смену ритма и действий, запоминать последовательность действий; ориентироваться на ведущего.

Инструкция: Дети стоят (сидят) по кругу, не держась за руки. Водящий ходит внутри и говорит: Я змея, змея, змея. Я ползу, ползу, ползу. Хочешь быть моим хвостом? С последним вопросом он обращается к любому ребенку из круга. Ребенок встает сзади и обхватывает водящего за талию. Усложненный вариант: ребенок должен пролезть между ног водящего и встать у него сзади. Затем водящий снова идет и говорит свои слова. Когда все дети стали одной змеей, то «голова» змеи начинает «извиваться» – менять направление движения, темп. Затем змея устает и ложится отдыхать

8. «Домики»

Цель: Развивать двигательные навыки детей, уметь легко ориентироваться в пространстве, уметь соблюдать правила игры.

Инструкция: на игровой площадке разложены «домики» - обручи. Включается музыка и дети начинают бегать. Как только музыка останавливается все дети должны занять свой домик.

Возможные усложнения: количество обручей может уменьшаться, таким образом, чтоб один ребенок оставался без домика.

9. «Зайка серенький, Зайка беленький»

Цель: научиться подстраиваясь, под смену направления; совершать определенные действия по ходу игры: топать, хлопать, выбирать и быть выбранным; удерживать смену ритма и действий, запоминать последовательность действий; ориентироваться на ведущего

Инструкция: Все держатся за руки и идут по кругу. В кругу – Зайка. Он пытается выскочить – пробежать между детьми. Дети приседают и опускают руки – не пускают.

Зайка серенький, Зайка беленький,

Некуда Зайке выскочить,

Некуда серому выпрыгнуть,

Здесь ворота турецкие,

Замочки немецкие.

После этих слов, если Зайка не смог выскочить, то остается в кругу, танцует и через поклон выбирает другого Зайку.

Ну-ка, Зайка, скоком-боком

Перед нашим хороводом,

Ну-ка, Зайка не ленись,

Кому хочешь – поклонись.

Если Зайка выскочил в ворота, то в круг встают сразу два Зайки, те дети, под чьими руками Зайка проскочил. И игра начинается сначала

10. «Невод»

Цель: улучшение координации движений, формирование способности вести совместные действия с партнером, развитие точности движений

Инструкция: Двое игроков — «рыбаки» — берут друг друга за руки, образуя «невод». Все остальные — «рыбки». «Рыбаки» ловят «неводом»

«рыбок». Пойманные дети берутся с «рыбаками» за руки, увеличивая «невод». Игра продолжается до тех пор, пока не останутся две непоиманные «рыбки». Они — победители.

ИГРЫ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ

1. «Пальчики»

Цель: развитие мелкой моторики руки

Задача: сгибать пальцы в кулак в соответствии с текстом

Варианты использования: сгибать пальцы на двух руках одновременно.

Так же можно начинать сгибать пальцы с мизинца.

Содержание:

Большой пальчик сливы трясет,

Второй их собирает,

Третий в дом несёт,

Четвёртый высыпает,

Самый маленький - шалун

Все, все, все съедает. *(Сгибать пальчики по очереди, начиная с большого пальца)*

2. Пальчиковая игра «Дом и ворота»

Цель: развитие мелкой моторики руки

Задача: сгибать пальцы в фигуры в соответствии с текстом

Содержание:

На поляне дом стоит. Фигура «Дом»

Ну, а к дому путь закрыт. Фигура «Ворота»

Мы ворота открываем, Фигура «Ворота» открываются

В этот домик приглашаем Фигура «Дом»

3. Пальчиковая игра «Дождик»

Цель: развитие мелкой моторики руки

Задача: выполнять движение пальцами в соответствии с текстом

Содержание:

Дождик, дождик, поливай-

Будет хлеба каравай,
Будут булки, будут сушки,
Будут вкусные ватрушки.

Указательным пальцем одной руки постукивать по другой, образовать перед собой круг руками, похлопывать поочередно одной ладонью другую, соединить большой и указательный пальцы рук вместе, образуя большой круг.

4. «Путешествие пальцев»

Цель: Развитие мелкой моторики рук, координации движений; обучение терпению, развитие внимания.

Оборудование: «сухой бассейн», мелкие пластмассовые игрушки.

Ход игры: ребенок опускает ручки в бассейн и ищет спрятанные игрушки.

5. «Сорока»

Цель: Развитие мелкой моторики рук

Содержание:

Сорока -Белобока кашку варила,
Деток кормила. (взрослый слегка щекочет ладошку ребенка)
Этому дала (загибает мизинчик),
Этому дала (загибает безымянный),
Этому дала (загибает средний пальчик),
Этому дала (загибает указательный пальчик),
А этому не дала (шевелит большой пальчик).
Ты дров не носил, печку не топил, тебе каши не дадим (грозим пальчиком)

6. Капуста.

Цель: Развитие мелкой моторики рук

Содержание:

Мы капусту рубим, рубим,
Мы морковку трем, трем,
Мы капусту солим, солим,
Мы капусту ждем, ждем, ждем!
Мы капусту нарубили,

Перетерли, посолили,
И набили в кадку
Все теперь в порядке!
(Имитируем движения по тексту)

7. Коза рогатая

Идет коза рогатая
За малыми ребятами. —
Кто кашку не ест,
Молоко не пьет,
Забодаю, забодаю!..

Пальцы рук поджать, только указательный и мизинец держать выпрямленными. Это — «коза». Со словами «Забодаю, забодаю!..» «козу» «напускать» на ребенка.

8. «Встали пальчики»

Цель: Развитие мелкой моторики рук

Содержание:

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик — прыг в кровать,
Этот пальчик прикорнул,
Этот пальчик уж заснул.
Встали пальчики : «Ура!»
В детский сад идти пора!

(Поочередно пригибать пальцы к ладошке, начиная с мизинца. Затем большим пальцем касаться всех остальных — «будить». Одновременно с восклицанием «Ура!» кулачок разжать, широко расставив пальцы в стороны.)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

Комплекс ЛФК № 1

1. Повороты головы. И.п. - сидя на фитболе руки на пояс;

Ребенок поворачивает голову влево и возвращается в и.п. после чего поворачивает голову вправо.

2. Наклоны головы. И.п. - сидя на фитболе руки на пояс

Ребенок наклоняет голову вперед, возвращается в и.п. и наклоняет голову назад

3. Махи руками. И.п. - сидя на фитболе

Ребенок делает круговые движения в плечевых суставах вперед и назад

4. Повороты туловища в стороны. И. П. - сидя на фитболе руки за голову. Ребенок делает наклон туловища влево и возвращается в исходное положение, затем наклон туловища вправо.

5. Наклоны туловища в стороны. И.П. - сидя на фитболе руки за голову

Ребенок делает наклон туловища вперед и возвращается в и. п., наклон туловища назад и возвращается в и.п.

6. Круговые движения тазом. И.П. - сидя на фитболе руки за голову

Ребенок делает круговые движения тазом вправо на счет 1 – 4, на счет 5 – 8 круговые движения тазом влево

7. Поднимание пяток. И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

Ребенок поднимает пятки на максимальную высоту и возвращается в исходное положение.

8. Удержание равновесия. И.п.- сидя на фитболе, пятки и голень как можно ближе к мячу.

Ребенок отрывает ноги от пола и старается удержать равновесие.

9. Поднимание ноги. И.п. – сидя на фитболе руки на пояс левая нога прямая.

Ребенок поднимает левую ногу, удерживая положение 5 секунд. Затем меняет ногу и делает тоже самое правой ногой.

10. Переход в положение «стоя». И.п. – сидя на фитболе руки на пояс;

Ребенок выпрямляет ноги и встает потом возвращается в и.п.

Комплекс ЛФК № 2

1. Поднимание мяча. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу

Ребенок поднимает мяч вверх, сопровождая движения вдохом, возвращаясь в и.п. делает выдох

2. Вращение мяча. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок крутит мяч вперед на счет 1- 4, на счет 5 – 8 крутит назад

3. Рисуем круг. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок делает круговые движения мячом вперед и назад

4. Вращение мяча вокруг головы. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок делает круговые движения мячом вокруг головы

5. Вращения мяча вокруг ног. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед.

Ребенок делает круговые движения мячом вокруг ног

6. Наклон вперед. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок делает наклон вперед и возвращается в и.п.

7. Наклон вниз. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок делает наклон вниз, касаясь мячом пола и возвращается в и.п.

8. Перешагивание. И.п. – ноги на ширине плеч.

Мяч остается перед ребенком. По команде перешагиваем через мяч.

9. Перешагивание через сторону. И.п. – ноги на ширине плеч. Мяч остается справа от ребенка. По команде перешагиваем через мяч приставным шагом

10. Прыжки. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч внизу

Ребенок делает прыжки поднимая мяч вверх и опуская вниз

Комплекс ЛФК № 3

1. Разведение рук. И.П.- ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в правой руке.

Ребенок передает мяч с правой руки в левую, разводя руки в стороны

2. Сведение рук. И.П.- ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в правой руке.

Ребенок передает мяч с правой руки в левую над головой

3. Круговые вращения руками. И.П.- ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

Ребенок делает вращения правой рукой вперед, держа мяч и тоже самое левой

4. Перекатывание мяча руками. И.П.- ноги на ширине плеч, мяч между кистей

Ребенок перекатывает мяч между кистей

5. Наклоны вперед. И.П.- ноги на ширине плеч, руки вперед, мяч в правой руке.

Ребенок, наклоняясь вперед, передает мяч с правой руки в левую за спиной

6. Наклоны в сторону. И.П.- ноги на ширине плеч, мяч в правой

Ребенок делает наклон вправо, держа мяч в руке и тоже самое влево

7. Вращение мяча вокруг головы. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок делает круговые движения мячом вокруг головы

8. Вращение мяча вокруг туловища. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок делает круговые движения мячом вокруг туловища

9. Вращение мяча вокруг ног. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч вперед

Ребенок делает круговые движения мячом вокруг ног

10. Подбрасывание мяча. И.п. – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках

Ребенок подбрасывает мяч и ловит

Комплекс ЛФК № 4

1. Поднимание палки. И.п. – Ноги на ширине плеч, палка вперед.

Ребенок поднимает палку вверх и возвращается в исходное положение

2. Поднимание плеч. И.п. – основная стойка, палка вверх.

Ребенок тянет палку вверх, стараясь дотянуться до мочек ушей.

3. Палка на плечи

4. Наклоны вбок. И.п. – Ноги на ширине плеч, палка вверх.

Ребенок делает наклон вправо и возвращается в и. п. после делает наклон влево и возвращается в и. п.

5. Скручивания. И.п. – Ноги на ширине плеч, палка вперед.

Ребенок берет палку за концы и корпусом совершает поворот за спину.

6. Рисуем круг. И.п. – Ноги на ширине плеч, палка вперед.

Ребенок берет палку за концы и делает круговые движения руками вперед и назад

7. Перехват палки. И.п. – основная стойка, палка в правой руке.

Ребенок держит палку в правой руке и перехватывает ее левой рукой

8. Приседания. И.п. – Ноги на ширине плеч, палка на плечи.

Ребенок приседает, держа палку на плечах и возвращается в исходное положение.

9. Мах ногой через палку

10. Прыжки через палку

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

Сентябрь

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)
- 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.
- 3 упр. «Незнайка». И.п. о.с. руки на поясе, поднять плечи вверх – опустить.
- 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.
- 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Октябрь

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)
- 2 упр. И.п. о.с., руки согнуты в локтях, кисти к плечам. Круговые движения руками вперёд – назад. (4 раза)

- 3 упр. «Незнайка». И.п. о.с. руки на поясе, поднять плечи вверх и опустить.
- 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.
- 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Ноябрь

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Качели». И. п. ноги на ширине плеч, руки опущены. Махи прямыми руками вперёд – назад. (4 раза)
- 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.
- 3 упр. «Незнайка». И.п. о.с. руки на поясе, поднять плечи вверх – опустить.
- 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.
- 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Декабрь

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)
- 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.
- 3 упр. «Незнайка». И.п. о.с. руки на поясе, поднять плечи вверх – опустить.
- 4 упр. «Зайки попрыгайки». И. п. ноги вместе, полусогнуты, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук опущены – мягкие лапки зайки. Прыжки на месте.
- 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Январь

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)
- 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.

- 3 упр. «Незнайка». И.п. о.с. руки на поясе, поднять плечи вверх – опустить.
- 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.
- 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, боковой галоп, переходящий в приставной шаг.

Февраль

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)
- 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.
- 3 упр. «Незнайка». И.п. о.с. руки на поясе, поднять плечи вверх – опустить.
- 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.
- 5 упр. «Кошечка». И.п. на четвереньках двигаться в разных направлениях, по сигналу остановиться, «помахать хвостиком» - движение тазобедренным суставом.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Март

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Часики». И.п. о. с., руки на поясе. Наклоны влево – вправо. (8 раз)
- 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.
- 3 упр. «Незнайка». И.п. о.с. руки на поясе, поднять плечи вверх – опустить.
- 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.
- 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Апрель

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

- 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)
- 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.
- 3 упр. «Петрушки». И. п. стоя, ноги шире плеч, руки опущены. Повороты туловища вправо – влево, руки свободно болтаются, как у тряпичной куклы.

– 4 упр. «Лисичка» И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.

– 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Май

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

– 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)

– 2 упр. «Любимая страна». И.п. о.с. руки в стороны, напряжены. Обнять себя за плечи, вернуться в и. п.

– 3 упр. «Лягушки». И. п. сидя в позе лягушки – колени расставлены, руки в упоре перед собой. «Ква!»- выпрыгнуть вверх и вернуться в и. п.

– 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.

– 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий в ходьбу с высоким подниманием колена.

Июнь

I. Вводная ходьба по залу в колонне по одному под бубен со сменой направления и заданиями (руки вверх, в стороны, с высоким подниманием колена).

II. Упражнения

– 1 упр. «Деревья качаются». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые вверх. Наклоны туловища влево – вправо (8 раз)

– 2 упр. «Солнышко поднимается». И. п. ноги слегка расставлены, руки опущены.

Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

– 3 упр. «Лягушки». И. п. сидя в позе лягушки – колени расставлены, руки в упоре перед собой. «Ква!»- выпрыгнуть вверх и вернуться в и. п.

– 4 упр. «Лисичка». И. п. на носочках, руки перед собой, согнуты в локтях, кисти рук «мягкие». Ходьба пружинящим шагом.

– 5 упр. «Ёжики». И.п. стоя на четвереньках, двигаться в свободном направлении. На сигнал «Лиса идёт»- сгруппироваться и замереть, на сигнал «Ушла лиса» ползти дальше.

III. Заключительная ходьба в колонне по одному, лёгкий бег, переходящий с в ходьбу с высоким подниманием колена.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Время \ д. н.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
08:40–09:55	Зарядка «Одуванчики»		Зарядка «Одуванчики»	Маргарита «Колокольчики»	Зарядка «Одуванчики»
09:55–09:10		Зарядка «Ромашки»	Зарядка «Ромашки»		Зарядка «Ромашки»
09:10–09:30	Лев Птицын «Одуванчики»	Маргарита «Колокольчики»	Лев Птицын «Одуванчики»	Дарина «Ромашки»	Кристина «Одуванчики»
09:30–10:00	Групповое занятие «Ромашки»	Групповое занятие «Одуванчики»	Матвей «Ромашки»	Групповое занятие «Одуванчики»	Милана «Колокольчики»
10:00–10:20	Саша «Колокольчики»	Аня «Колокольчики»	Кристина «Одуванчики»	Саша «Колокольчики»	Матвей «Ромашки»
10:00–10:30				Групповое занятие «Ромашки»	
10:20–10:40	Артем «Ромашки»	Лев Глебов «Одуванчики»	Аня «Колокольчики»	Федя «Одуванчики»	Аня «Колокольчики»
10:40–11:00	Федя «Одуванчики»	Саша «Колокольчики»	Момо «Одуванчики»	Илья «Колокольчики»	Маргарита «Колокольчики»
11:00–11:20	Вика «Ромашки»	Илья «Колокольчики»	Влада «Колокольчики»	Настя «Ромашки»	Илья «Колокольчики»
12:10–12:30	Милана «Колокольчики»			Милана «Колокольчики»	
12:30–12:50	Влада «Колокольчики»			Влада «Колокольчики»	
15:20–15:40	РИТМИКА «Ромашки»	Дарина «Ромашки»		Вика «Ромашки»	
15:40–16:00		Кристина «Одуванчики»		Лев Птицын «Одуванчики»	
16:00–16:20	РИТМИКА «Одуванчики»	Артем «Ромашки»		Рома «Ромашки»	
16:20–16:40		Матвей «Ромашки»		Мухаммад «Одуванчики»	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ОЭР, ДР.)

Образовательная область, направление образовательной деятельности	Список литературы (учебно-методические пособия, методические разработки, др.)
--	--

Социально-коммуникативное развитие	<p>Баряева Л.Б. Коррекционная работа с детьми в обогащенной предметно-развивающей среде. Издательство КАРО СПб 2006.</p> <p>Верещагина Н.В. «Особый ребёнок» в детском саду СПб ДЕТСТВО- ПРЕСС 2009.</p> <p>Добрушин, А. Д. Как беречь детей / А. Д. Добрушин. - Талли :Валгус, 1976.</p> <p>Дорохов, А. А. Зеленый, желтый, красный / А. А. Дорохов. - М. : Детская литература, 1975.</p> <p>«125 развивающих игр», под ред. П.А. Самсонова, Попурри, Москва, 2007.</p> <p>Хайрдинова Л. Ф. Формирование первоначальных представлений о себе у дошкольников с нарушением интеллекта // Дефектология. - 2002.</p>
Познавательное развитие	<p>Баряева Л.Б. Гаврилушкина О.П. Игры-занятия с природным и рукотворным материалом СПб НОУ «Союз» 2005.</p> <p>Богуславская, З. М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / З. М. Бо- гуславская, Е. О. Смирнова. -М. : Просвещение, 1991.</p> <p>Высокова Т.П. Сенсомоторное развитие детей раннего возраста Волгоград Издательство «Учитель», 2008</p> <p>Ершова Н.В. Аскерова И.В. Чистова О.А. Занятие с дошкольниками, имеющими проблемы познавательного и речевого развития СПб ДЕТСТВО – ПРЕСС 2011</p> <p>«Развивающие игры для малышей» под ред. А.С. Галанова, АСТ-Пресс, М.,2005</p> <p>«125 развивающих игр», под ред. П.А. Самсонова, Попурри, Москва, 2007.</p> <p>«Конструирование и художественный труд в детском саду» под ред. Л.В. Куцаковой, Технический центр СФЕРА, 2008.</p>
Речевое развитие	<p>Галкина Г.Г. Дубинина Т.И. Пальцы помогают говорить Коррекционное занятие по развитию мелкой моторики у детей «Издательство «Гном и Д», М-2006</p> <p>Ильина М.В. Развитие невербального воображения М. Прометей 2003 М. Г. Борисенко, Н. А. Лукина</p> <p>Конспекты комплексных занятий по сказкам с детьми 3-4 лет.— СПб.: Паритет, 2006.—112 с. Ушакова О. С. Знакомим дошкольников 3–5 лет с литературой. — М., 2010.</p> <p>Алексеева М.М., Яшина В.И. Речевое развитие дошкольников - М.:Академия, 1999</p> <p>Боромыкова О.С. Коррекция речи и движения - СРБ.: Детство-пресс,1999</p> <p>Войлокова Е.Ф. Ознакомление с художественной литературой в специальном детском саду - СПб., 2010</p>
Художественно-эстетическое развитие	<p>Баряева Л.Б Вечканова И.Г. Загребаяева Е. Зарин А. Театрализованные игры-занятия с детьми с проблемами в интеллектуальном развитии СПб Издательство «Союз» 2001.</p> <p>Дошкольное воспитание : журн. - 1990. -№ 8 ; 1991. -№ 2, 7.</p> <p>Казакова Р.Г. Рисование с детьми дошкольного возраста Нетрадиционные техники М Творческий центр Сфера 2004.</p> <p>«Аппликация в детском саду» под ред. А.Н. Малышевой, Н.В. Ермолаевой, Ярославль, Академия развития, 2007.</p> <p>«Конструирование и художественный труд в детском саду» под ред. Л.В. Куцаковой, Технический центр СФЕРА, 2008.</p> <p>Лыкова И.А. Программа «Цветные ладошки», - «Сфера», М., 2007</p> <p>Комарова Т.С. Изобразительная деятельность в детском саду.:Мозаика-Синтез, 2010</p> <p>Колдина Д.Н. Лепка и рисование с детьми 2-3 лет - М.:Мозаика-Синтез , 2009</p>

