**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга**



**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**В СЛУЖБЕ РАННЕЙ ПОМОЩИ (СРП)**

**НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*Срок реализации: 2021-2022 учебный год*

*Составитель:*

Инструктор по адаптивной физической культуре Кернер О.А.

Санкт-Петербург

2021

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В СЛУЖБЕ РАННЕЙ ПОМОЩИ (СРП)**

**НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**(инструктор по адаптивной физической культуре Кернер О.А.)**

**ОКТЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя/Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **II, III неделя/** *Осеннийурожай* | Общеразвивающие: Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами. | Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления | ОРУ «Урожай» | «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. | «Солнышко и дождик» | Ходьба стайкой за педагогом |
| **IV неделя/** *«Осень. Изменения в природе. Сезонные явления»* | Общеразвивающие: Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдаль к зрительным ориентирам. Развивать умение ориентироваться в пространстве. Воспитывать самостоятельность. Вызывать положительный эмоциональный отклик на общение со взрослым и с детьми.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами, направленным выдохом. | Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления | ОРУ с листьями (формирование направленного длительного выдоха)  | «Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру. | «Солнышко и дождик» | Ходьба стайкой соберем листья в букет |

**НОЯБРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя/Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **I неделя/** *Моя группа. Игрушки.*  | Общеразвивающие: Упражнять в ходьбе и беге стайкой в одном направлении, в ходьбе по ограниченной поверхности, в ползании на четвереньках, в бросании мяча вдаль. Воспитывать самостоятельность, интерес к занятию.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами. | Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем.Ходьба по дорожке (2 раза). | Игровое упражнение «Дети» | Ползание - «Котята ползут по дорожке»Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами». | «Бегите все ко мне», «Догони мяч» | «Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом |
| **II неделя/** *«Моясемья.Члены семьи»* | Общеразвивающие: Упражнять в ходьбе и беге в колонне по одному в разных направлениях, в прокатывании мяча в ворота, вползании и подлезании в ворота. Воспитывать внимание, самостоятельность, инициативу, положительное отношение к движениям.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами. | Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление | «Дружная семья!» | Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним. |  «Бегите все ко мне», «Догони мяч» |  «Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом  |
|  |
| **III неделя/** *«Что мы надеваем»* | Общеразвивающие: Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и по кругу), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить прыгать с продвижением вперед, ползать по извилистой кругу. Развивать координацию, равновесие. Воспитывать самостоятельность, активность. Дать представление — «прямая», «по кругу».Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами. | Ходьба по прямой и по кругу («большие» и «маленькие» ноги) | ОРУ с погремушками | «Ползание по прямой». «Прыжки с продвижением вперед по прямой дорожке». |  «Бегите все ко мне», «Догони мяч»  | Игровое упр. «Мы топаем ногами» |
| **IV неделя/** **«***Обувь»* | «Ползание по кругу». «Прыжки с продвижением вперед по кругу». |
| **ДЕКАБРЬ** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя/Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **I неделя/** *Зимние сказки* | Общеразвивающие:Упражнять в ходьбе и беге на носочках. Учить бросать ме­шочек с песком через веревку способом от плеча, прыгать между пред­метами. Развивать ловкость, равновесие. Вызывать положительные эмоции от выполнения заданий, от общения с детьми и со взрослым.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами. | Обычная ходьба, ходьба-имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьи, в вперевалочку). | «Здравствуй, зимушка-зима» | Бросание мячей в корзину, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см.Прыжки через «сугробы». | Подвижная игра «Воробушки и кот» | Ходьба в колонне по одному, Игровое упр. «Мы топаем ногами» |
| **II неделя/** *Птицы зимой* | Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног («По сугробам»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба. | Подвижная игра «Воробушки и кот» | Ходьба в колонне по одному, Игровое упр. «Мы топаем ногами» |
| **III неделя/** *Зимние забавы* | Общеразвивающие:Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений. Воспитывать активность и самостоятельность. Закреплять понятия «мягкая», «твердая».Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами. | Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой до­рожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам. | ОРУ «Новогодняя елочка» | - Ходьба по бревнышку.- Прыжки через небольшие препятствия «Сугробы» | «Волшебный паровоз» | Игровое упражнение «Дед Мороз» |
| **IV неделя/** *праздник Новый год*  | Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой до­рожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам. | «Волшебный паровоз» | Игровое упражнение «Дед Мороз» |

**ЯНВАРЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя/Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| **I неделя/** |  |  |  |  |  |  |
| **II неделя****/** |  |  |  |  |
| **III неделя/** *Изменения в природе (животные)*  | Общеразвивающие:Учить ходить разными способами, подражая животным. Упражнять в ползании и подлезании на четвереньках, в бросании мяча об пол. Развивать ловкость, координацию, внимание. Воспитывать самостоятельность, активность.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами, словосочетаниями. | Обычная ходьба, ходьба-имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьи, вперевалочку). | ОРУ «На полянке зайки танцевали» | Подлезание под дуги. Бросание мяча об пол. | Подвижная игра "Волк и зайцы" | Ходьба парами друг за другом |
| **IV неделя/** *Домашние животные и птицы* | Общеразвивающие:Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в подлезании под шнур.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами, словосочетаниями. | Ходьба обычная, на носочках, ходьба по узкой дорожке, обычная ходьба. Бег «Догони меня». | ОРУ «На бабушкином дворе» | -Прокатывание мячей в прямом направлении друг другу- ходьба, подлезание под шнур. | «Гуси-гуси » | Ходьба парами друг за другом |

**ФЕВРАЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя/Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
|  **ОРУ** | **Основные движения** | **П/игра** |
| **I неделя/** *животные рядом с нами* | Общеразвивающие:Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (мягкая, твердая поверхность). Учить прыгать в высоту с места, ползать по мягкой поверхности. Воспитывать уверенность, самостоятельность, активность. Закреплять представление о твердых, мягких предметах. Активизировать словарь детей.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами словосочетаниями. | Ходьба обычная, быстрая по мягкой, твердой дорожкам. | ОРУ «На полянке зайки танцевали» | Ползание по твердой и мягкой дорожкам. Зашагивания на низкую скамейку и спрыгивания с приземлением на две ноги | Подвижная игра «Воробышки и кот». | Игра «малой подвижности «Прятки» |
| **II неделя/** *животные рядом с нами* | Ходьба обычная, быстрая по мягкой, твердой дорожкам. | ОРУ «На полянке зайки танцевали» | Ползание по твердой и мягкой дорожкам. Зашагивания на низкую скамейку и спрыгивания с приземлением на две ноги | «Лохматый пес » | Игра «малой подвижности «Прятки» |
| **III неделя/** *Мой на чем ездят* | Общеразвивающие:Учить двигаться, сохраняя направление. Выполнять действия в разных условиях. Развивать внимание, умение действовать в коллективе. Закреплять представления о цвете, форме предмета. Вызывать чувство радости от общения со взрослым и сверстниками.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами словосочетаниями. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через препятствия. Бег от стены к стене. Бег с остановкой на сигнал «стоп!» | ОРУ «Машины» | Прокатывание мяча друг другу и ловля его. Ползание по прямой, перелезание через бревно. |  «Паровоз»  | «Автомобили едут в гараж» Ходьба друг за другом со звуковым сопровождением |
| **IV неделя/** *Моя семья. Члены семьи* | Ходьба в колонне по одному, толкая перед собой коляску, тележку по дороге небольшой ширины.Ходьба и бег врассыпную в чередовании. | ОРУ «Машины» | Прокатывание мячей в прямом направлении друг другуТолкание мяча ногой в ворота | «Карусели»  | Игра с речевым сопровождением «Я пеку -пеку» |

**МАРТ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя/Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
|  **ОРУ** | **Основные движения** | **Подвижные игры** |
| **Iнеделя/** *Вот какая мама* | Общеразвивающие:Совершенствовать ходьбу и бег. Упражнять в ползании по доске, в бросании мяча вдаль двумя руками способом из-за головы.Воспитывать ловкость, смелость, самостоятельность.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами, словосочетаниями. | Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между предметами, расположенными в шахматном порядке. Бег между предметами | ОРУ «Матрешки» | - Ползание по наклонной доскеЗабрасывание мяча на горку и залезание на горку и скатывание с мячом | «Карусель»  | Игра с речевым сопровождением «Я пеку -пеку» |
| **II неделя/** *мое тело* | Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между предметами, расположенными в шахматном порядке. Бег между предметами | ОРУ «Матрешки» | - Ползание по наклонной доскеЗабрасывание мяча на горку и залезание на горку и скатывание с мячом | «По кочкам» | Игра с речевым сопр. "Матрешки" |
| **III неделя/**  *Наш дом и то что в нем* | Общеразвивающие:Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгать в разных условиях.Формировать чувство прекрасного и умение это замечать в окружающем.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, предложениями. | Ходьба по извилистой дорожкеХодьба по мягкой дорожкеХодьба по узкой дорожке | ОРУ с мячом | Ползание по мягкой дорожкеПрыжки по классикам с продвижением вбок и вперед. | «Карусель» | «Найди свой домик» |
| **IV неделя/** *кого мы встретили в лесу* | Ходьба по извилистой дорожкеХодьба по мягкой дорожкеХодьба по узкой дорожке | ОРУ с мячом | Ползание по мягкой дорожкеПрыжки по классикам с продвижением вбок и вперед. | «По кочкам» | «Найди свой домик» |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **АПРЕЛЬ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| **I неделя/ Ч***то мы едим?* | Общеразвивающие:Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по бревну, подлезать под низко опущенное препятствие. Развивать равновесие, ловкость. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстникамиКоррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, предложениями. | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через препятствия. Бег от стены к стене. Бег с остановкой на сигнал «стоп!» | ОРУ «Каравай-каравай» | «Позвони в колокольчик»-подпрыгивания вверхЗашагивания на низкую скамейку и спрыгивания с приземлением на две ногиПрыжки попеременно на одной и другой ноге | «Карусель» | Игра с речевым сопровождением «Я пеку -пеку» |
| **II неделя/** *Какая посуда нам нужна?* | Ходьба в колонне по одному, перешагивая через препятствия. Бег от стены к стене. Бег с остановкой на сигнал «стоп!» | ОРУ «Каравай-каравай» | «Позвони в колокольчик»-подпрыгивания вверхЗашагивания на низкую скамейку и спрыгивания с приземлением на две ногиПрыжки попеременно на одной и другой ноге | «Карусель» | Игра с речевым сопровождением «Посуда» |
| **III неделя/** *весенние прогулки* | Общеразвивающие:Совершенствовать ходьбу и бег. Закреплять умение соразмерять высоту шага с высотой препятствия, ходить по бревну, подлезать под низко опущенное препятствие. Развивать равновесие, ловкость. Формировать умения взаимодействовать с взрослым и сверстникамиКоррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, предложениями. | Ходьба друг за другом. Игровое упражнение «Ноги большие и маленькие»Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов) | ОРУ «Солнышко лучистое» | Ходьба по бревнуПолзание и подлезание под низкое препятствие с шариком | Подвижная игра «Солнышко и дождик».  | Игра «Найдем лягушонка». |
| **IV неделя/** *первые цветы* | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками.  | ОРУ «Солнышко лучистое» | Подвижная игра. «Найди свой цветок». | Игра «Найдем лягушонка». |

**МАЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Неделя/Тема недели** | **Задачи** | **Вводная часть** | **Основная часть** | **Заключительная часть** |
| **Общеразвивающие****упражнения (ОРУ)** | **Основные движения** | **Подвижные игры****(ПИ)** |
| **I неделя/***Лето. насекомые* | Общеразвивающие:Закреплять умение ходить и бегать в разном темпе, бросать в горизонтальную цель, прыгать.Развивать ловкость, глазомер, внимание. Воспитывать интерес к выполняемым действиям.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, предложениями. | Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спину двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. | ОРУ с мешочками | Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 разаПрыжки из обруча в обруч. | Подвижная игра. «Найди свой цветок». | Игра малой подвижности «На окне в горшочке» |
| **II неделя/** *Лето. Цветы на лугу* | ОРУ с мешочками | Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 разаПрыжки из обруча в обруч. | Подвижная игра. «Найди свой цветок». | Игра малой подвижности «На окне в горшочке» |
| **III неделя/** *Лето. Игры с водой* | Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в беге со сменой направления.Вызывать удовольствие от совместных действий.Упражнять в умении подпрыгивать на месте. Развивать внимание, ловкость.Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, предложениями. | Ходьба друг за другомХодьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов) | ОРУ с мячом |  Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 разаПрыжки из обруча в обруч на двух ногах и с одной ноги на другую. | Подвижная игра «Солнышко и дождик».  | Ходьба «Паровозиком». |
| **IV неделя/** *Летние праздники и забавы* | Игровое упражнение «Ноги большие и маленькие» |  ОРУ с мячом | Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 разаПрыжки из обруча в обруч на двух ногах и с одной ноги на другую. | Подвижная игра «Солнышко и дождик».  | Ходьба «Паровозиком». |
|  |

 |