

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 62 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом ОУ
ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕН:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от «08» 09 2022 г. № 66-0/9
Заведующий



В.М. Янковская

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
В СЛУЖБЕ РАННЕЙ ПОМОЩИ (СРП)
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Составитель:

Инструктор по адаптивной физической культуре Кернер О.А.

Санкт-Петербург
2022

ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В СЛУЖБЕ РАННЕЙ ПОМОЩИ (СРП)
 НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
 (инструктор по адаптивной физической культуре Кернер О.А.)

ОКТЯБРЬ

Неделя/ Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключите льная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
II, III неделя / <i>Осенний урожай</i>	Общеразвивающие: Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, имитировать животных, бросать мяч вдалеку 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»	Обобщавающие: 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	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I неделя/ Моя группа. Круги.	Обобщающие: 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 - «Котят ползут по дорожке» Произвольное бросание мяча - «Котят играют с мячами».	«Бегите все ко мне», «Догони мяч»	«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом

II неделя/ «Моя семья. 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 делаем»	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 погремушкой	«Ползание по прямой». «Прыжки с продвижением вперед по прямой дорожке». «Ползание по кругу». «Прыжки с продвижением вперед по кругу».	«Бегите все ко мне», «Догони мяч»	Игровое упр. «Мы топаям ногами»
---	--	---	--------------------------	---	--	--

IV неделя/

«Обувь»

Неделя а/Тем и неделя	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 перевалочку).	«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»
		Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног («По сугробам»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, бег на носочках, ходьба.				
II неделя/ Птицы зимой	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»
		Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.				
IV неделя/ Новый год						

ЯНВАРЬ

Неделя в Тем неделе/ I	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключит ельная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
II неделя/ II						
III неделя/ Изменения в программе (жизнотворные)	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 медвежьей, 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-гуся»	Ходьба парами друг за другом

ФЕВРАЛЬ

Неделя Тема	Задачи	Вводная часть			Основная часть			Заключительная часть
		ОРУ		П/игра	Основные движения		П/игра	
Неделя I 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. Запагивания на низкую скамейку и прыгивания с приземлением на две ноги		Подвижная игра «Воробышки и кот».	Игра «малой подвижности» «Прятки»
		Ходьба обычная, быстрая по мягкой, твердой дорожкам.		ОРУ «На полянке зайки танцевали»	Ползание по твердой и мягкой дорожкам. Запагивания на низкую скамейку и прыгивания с приземлением на две ноги		«Лохматый пес»	
Неделя II Животные рядом с нами	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
		Ходьба в колонне по одному, толкая перед собой коляску, тележку по дороге небольшой ширины. Ходьба и бег враспынную в чередовании.		ОРУ «Машины»	Прокатывание мячей в прямом направлении друг другу Толкание мяча ногой в ворота		«Карусели»	
Неделя III Моя семья. Члены семьи								
Неделя IV Моя семья. Члены семьи								

МАРТ

Неделя/Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
Неделя I какая мама Вот	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 Ходьба обычным шагом друг за другом, ходьба между предметами, расположенными в шахматном порядке. Бег между предметами	ОРУ «Матрешки»	- Ползание по наклонной доске Забрасывание мяча на горку и залезание на горку и скатывание с мячом	«Карусель»	Игра с речевым сопровождением «Я пеку - пеку»
			ОРУ «Матрешки»	- Ползание по наклонной доске Забрасывание мяча на горку и залезание на горку и скатывание с мячом	«По кочкам»	Игра с речевым сопр. "Матрешки"
Неделя II 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 дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой дорожке	ОРУ с мячом	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по классикам с продвижением вбок и вперед.	«Карусель»	«Найди свой домик»
			ОРУ с мячом	Ползание по мягкой дорожке Прыжки по классикам с продвижением вбок и вперед.	«По кочкам»	«Найди свой домик»
Неделя IV кого мы встречаем в лесу						

АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заклучительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
I неделя/ Что 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 сверстниками Коррекционные: 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 вверх Зашагивания на низкую скамейку и спрыгивания с приземлением на две ноги Прыжки 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 вверх Зашагивания на низкую скамейку и спрыгивания с приземлением на две ноги Прыжки 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 сверстниками Коррекционные: 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 бревну Ползание 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/Те- ма недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заклю- читель- ная часть
			Общеразвива- ющие 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 раза Прыжки из обруча в обруч.	Подвижная игра. «Найди свой цветок».	Игра малой подвижности «На окне в горшочке»
			ОРУ с мешочками	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч.	Подвижная игра. «Найди свой цветок».	
II неделя/Лето. Цветы на лугу	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 другом Ходьба с перешагиванием через предметы (5-6 предметов)	ОРУ с мячом	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч на двух ногах и с одной ноги на другую.	Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Ходьба «Паровозиком».
III неделя/Лето. Кервы с водой			ОРУ с мячом	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки 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			ОРУ с мячом	Бросание мешочков в горизонтальную цель. 3-4 раза Прыжки из обруча в обруч на двух ногах и с одной ноги на другую.	Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Ходьба «Паровозиком».