

**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 30.08.2023 г. №1

УТВЕРЖДЕН:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от «01» сентября 2023 г. №40-о/д  
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 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

*Срок реализации: 2023-2024 учебный год*

*Составитель:*

Инструктор по адаптивной физической культуре Кернер О.А.

Санкт-Петербург  
2023

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В СЛУЖБЕ РАННЕЙ ПОМОЩИ (СРП) НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
(инструктор по адаптивной физической культуре Кернер О.А.)

**ОКТАБРЬ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
II, III неделя / <i>Осенний урожай</i>	Общеразвивающие: Учить ходить и бегать в разном направлении, прыгать на месте, наклоняться и приседать. 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) с предметом. Бросание предметов к зрительному ориентиру.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стайкой за педагогом

<p><b>IV неделя!</b> «Осень. Изменения в природе. Сезонные явления»</p>	<p>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.</p>	<p>Ходьба за воспитателем, ходьба со сменой направления</p>	<p>ОРУ с листьями (формирование направленного длительного выдоха)</p>	<p>«Попрыгаем как зайчики» (прыжки на месте с мячами). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.</p>	<p>«Солнышко и дождик»</p>	<p>Ходьба стайкой соберем листья в букет</p>
---	--	---	---	---	----------------------------	--

### НОЯБРЬ

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<p><b>I неделя!</b> Моя группа. Игрушки.</p>	<p>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.</p>	<p>Ходьба стайкой в одном направлении за воспитателем. Ходьба по дорожке (2 раза).</p>	<p>Игровое упражнение «Дети»</p>	<p>Ползание - «Котята ползут по дорожке» Произвольное бросание мяча- «Котята играют с мячами».</p>	<p>«Бегите все ко мне», «Догони мяч»</p>	<p>«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом</p>

<p>II неделя/ «Моя семья. Члены семьи»</p>	<p>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.</p>	<p>Ходьба друг за другом в колонне в разных направлениях за воспитателем, который меняет направление</p>	<p>«Дружная семья!»</p>	<p>Прокатывание мяча в ворота и ползание за ним.</p>	<p>«Бегите все ко мне», «Догони мяч»</p>	<p>«Пойдем гулять!» Ходьба стайкой за педагогом</p>
--	--	--	-------------------------	--	--	---

<p>III неделя/ «Что мы надеваем»</p>	<p>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.</p>	<p>Ходьба по прямой и по кругу («большие» и «маленькие» ноги)</p>	<p>ОРУ с погремушками</p>	<p>«Ползание по прямой». «Прыжки с продвижением вперед по прямой дорожке».</p>	<p>«Бегите все ко мне», «Догони мяч»</p>	<p>Игровое упр. «Мы топчем ногами»</p>
<p>IV неделя/ «Обувь»</p>				<p>«Ползание по кругу». «Прыжки с продвижением вперед по кругу».</p>		

**ДЕКАБРЬ**

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
<b>I неделя/</b> <i>Зимние сказки</i>	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 медвежьей, 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 топаям ногами»
<b>II неделя/</b> <i>Птицы зимой</i>		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»
<b>III неделя/</b> <i>Зимние забавы</i>	Общеразвивающие: Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить прыгать в длину, ходить по скамейке. Развивать равновесие, координацию движений.	Обычная ходьба, ходьба по мягкой дорожке, ходьба по твердой дорожке. Повторить 2 раза. Бег по твердой и мягкой дорожкам.	«Новогодняя елочка»	- Ходьба по бревнышку.  - Прыжки через небольшие препятствия «Сугробы»	«Волшебный паровоз»	Игровое упражнение «Дед Мороз»
<b>IV неделя/ праздник</b> <i>Новый год</i>	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.				«Волшебный паровоз»

**ЯНВАРЬ**

Неделя/Тема	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
I неделя/						
II неделя/						
III неделя/ <i>Изменения в природе (животные)</i>	<p>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.</p> <p>Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами, словосочетаниями.</p>	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/ <i>Домашние животные и птицы</i>	<p>Общеразвивающие: Совершенствовать ходьбу, бег в разных направлениях. Упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в подлезании под шнур.</p> <p>Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами, словосочетаниями.</p>	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.	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 «Воробьишки и кот».	Игра «малой подвижности «Прятки»
II неделя/животные рядом с нами	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	«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.	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	Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами словосочетаниями.	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»	Игра с речевым сопровождением «Я пеку -пеку»

МАРТ

Неделя/Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I неделя/ 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.	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»
II неделя/ мое тело	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 доске Забрасывание мяча на горку и залезание на горку и скатывание с мячом	«По кочкам»	Игра с речевым сопр. "Матрешки"
III неделя/ Наши 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»
IV неделя/ кого мы встретил и в лесу		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.	«По кочкам»	«Найди свой домик»



**АПРЕЛЬ**

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
I неделя/ <i>Что мы едим?</i>	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/ <i>Какая посуда нам нужна?</i>						
III неделя/ <i>весенние прогулки</i>	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/ <i>первые цветы</i>						

**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 в рассыпную 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»
II неделя/Лето. Цветы на лугу			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»
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.	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».
IV неделя/Летние праздники и забавы	Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, предложениями.	Игровое упражнение «Ноги большие и маленькие»	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».