

**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 28.08.2026 г. № 1

УТВЕРЖДЕН:

Приказом ГБДОУ детский сад № 62
Приморского района Санкт-Петербурга
от 01.09.2026 г. № 43-о/д
Заведующий

_____ В.М. Янковская

**Янковская Валентина
Михайловна**

Подписано цифровой подписью:
Янковская Валентина Михайловна
Дата: 2026.09.01 17:27:47 +03'00'

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГРУППОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
С ДЕТЬМИ РАННЕГО ВОЗРАСТА С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ
В СЛУЖБЕ РАННЕЙ ПОМОЩИ (СРП)
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Срок реализации: 2026-2027 учебный год

Составитель:

Инструктор по адаптивной физической культуре Кернер О.А.

Санкт-Петербург
2026

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

ОКТАБРЬ

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
II, III неделя/ Осенний урожай	Общеразвивающие: Учить ходить и бегать в разном направлении, пружинить 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» (пружинки на месте) с предметом. Бросание предметов к зрительному ориентиру.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стойкой за педагогом
IV неделя/ «Осень. Изменения в природе. Сезонные явления»	Общеразвивающие: Учить ходить и бегать в разном направлении, пружинить 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» (пружинки на месте с мячами). Бросание мяча способом из-за головы к зрительному ориентиру.	«Солнышко и дождик»	Ходьба стойкой 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/ «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 надеваем»	Общеразвивающие: Упражнять детей в ходьбе в разных условиях (прямая и по кругу), в беге в медленном темпе за воспитателем. Учить перешагивать с продвижением вперед, ползать по извилистой, по 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». «Перешагивания с продвижением вперед по прямой дорожке».	«Бегите все ко мне», «Догони мяч»	Игровое упр. «Мы топаем ногами»
IV неделя/ «Обувь»				«Ползание по кругу». «Перешагивания с продвижением вперед по кругу».		

ДЕКАБРЬ

Неделя/ Тема недели	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключит ельная часть
			ОРУ	Основные движения	Подвижные игры	
I неделя/ Зимние сказки	Общеразвивающие: Упражнять в ходьбе и беге. 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.	Обычная ходьба, ходьба-имитация. (с высоким подниманием колен, по медвежьей, в поперевах).	«Здравствуй, зимушка-зима»	Бросание мячей в корзину, натянутую на стойки выше вытянутой руки ребенка на 15—20 см. Перешагивания через «сугробы».	Подвижная игра «Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному, Игровое упр. «Мы топая ногами»
II неделя/ Птицы зимой	Коррекционные: Сопряжение движений с восклицаниями, словами.	Ходьба обычная, ходьба с высоким подниманием ног («По сугробам»), ходьба обычная с переходом на обычный бег, ходьбу.			Подвижная игра «Воробушки и кот»	Ходьба в колонне по одному, Игровое упр. «Мы топая ногами»
III неделя/ Зимние забавы	Общеразвивающие: Упражнять в ходьбе и беге в разных условиях (твердая и мягкая дорожки). Учить перешагивать, 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.	ОРУ «Новогодняя елочка»	Ходьба по бревнышку. - Перешагивания через небольшие препятствия «Сугробы»	«Волшебный паровоз»	Игровое упражнение «Дед Мороз»
IV неделя/ праздник Новый год	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»	Игровое упражнение «Дед Мороз»

ЯНВАРЬ

Неделя/Тема	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 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-гуси »	Ходьба парами друг за другом

ФЕВРАЛЬ

Недел я/Тем а недел	Задачи	Вводная часть		Основная часть			Заключитель ная 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 спрыгивать 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	Подвижна я игра «Воробы шки 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	«Лохматы й 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 врассыпную 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/ <i>Вот какая мама</i>	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/ <i>мое тело</i>	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/ <i>Наши дом и то что в нем</i>	Общеразвивающие: Совершенствовать умение ходить, ползать, прыгивать 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 Спрыгивания с небольшой скамейки.	«Карусель»	«Найди свой домик»
IV неделя/ <i>кого мы встретили в лесу</i>		Ходьба по извилистой дорожке Ходьба по мягкой дорожке Ходьба по узкой дорожке	ОРУ с мячом	Ползание по мягкой дорожке Спрыгивания с небольшой скамейки.	«По кочкам»	«Найди свой домик»

АПРЕЛЬ

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная 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 в обруч на полу.	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 в обруч на полу.	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.	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.	Подвижная игра «Солнышко и дождик».	Ходьба «Паровозиком».