

Министерство образования, науки и молодежи Республики Крым
Государственное бюджетное учреждение Республики Крым
«Белогорский дом-интернат для детей инвалидов»

ПРИНЯТ
Педагогическим советом
ГБУ РК «Белогорский дом-интернат
для детей-инвалидов»
Протокол № 1
От «26» 08 2024 года

УТВЕРЖДЁН
Приказом директора
ГБУ РК «Белогорский дом-интернат
для детей-инвалидов»
«26» 08 2024 г. № 98-к



**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ И СОЦИАЛЬНО ТРУДОВОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ**

Инструктор по адаптивной
физической культуре
Николаева Людмила Ивановна

ХАРАКТЕРИСТИКА КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ. ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Г. Белогорск
2024 год

В отделении психолого-педагогической реабилитации ГБУ РК «Белогорский дом-интернат для детей-инвалидов» проживают воспитанники в возрасте от 4-х до 18-ти лет.

Дифференциация воспитанников по группам осуществлялась на основании результатов психолого-педагогической диагностики и медицинским показателям. У воспитанников детского дома-интерната основной диагноз — умственная отсталость (УО). УО связана с поражением интеллектуального развития, которые возникают в следствии органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до 3-х лет). Общим признаком у детей с УО выступает недоразвитие психики, с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в освоении содержания общеобразовательной программы и социальной адаптации. Для данной категории детей характерно недоразвитие познавательных интересов, в результате чего они получают неполные, а порой искаженные представления об окружающем мире. Дети испытывают трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем мире.

Становление двигательных навыков у детей с выраженной степенью интеллектуальной недостаточности происходит с большим опозданием. У них задерживается развитие функции прямохождения, они позже начинают ходить, бегать, прыгать. Особое значение имеет нарушение схемы «тела и лица», когда у ребенка не формируется представление о способах функционирования собственного тела. В связи с этим затруднено выполнение разных движений. Неловкость и плохая мышечная маневренность составляют основную характеристику движения этих детей. Нарушена пространственно-временная организация двигательного акта. Страдает переключаемость движений при смене поз и движений. Слабость усвоения движений, нестойкость их закрепления и нечеткость воспроизведения обусловлены нарушением процессов запоминания и воспроизведения, неустойчивостью внимания.

Категория воспитанников с УО представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией выделяют 4-ре степени: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Помимо основного диагноза у детей с УО наблюдаются самые разные нарушения развития вплоть до тяжелых множественных нарушений развития (ТМНР), которые необходимо учитывать в планировании физкультурно-оздоровительной деятельности. Есть дети с явными параличами и парезами отдельных мышечных групп, с двигательными нарушениями, нарушение зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата (ОДА), аутического спектра и др. выраженными в различной степени и сочетающимися в различных вариантах.

Более полная информация по степени УО и сопутствующих нарушениям развития отражены в тетради взаимодействия со специалистами.

Цели: создание оптимальных условий для воспитания и социализации воспитанников, самовыражения и проявления индивидуальности каждого ребенка, укрепление психического и физического здоровья и обеспечение эмоционального благополучия.

Задачи: 1. Формирование благоприятной среды для воспитания ребенка с учетом индивидуальных, возрастных, физических, личностных способностей и возможностей, что обеспечит коррекцию нарушений, умственного, коммуникационного, эмоционального развития.

2. Коррекция недостатков познавательной среды и психомоторного развития. Формирование социально-приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия и др.) в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности.

3. Формирование двигательных навыков (освоение основных движений, развитие их координации, равновесия; включение усвоенных движений в несложные двигательные акты).

4. Формирование схемы «тела и лица» (активизация кинетической чувствительности, выделение частей тела и развитие их функций, формирование возможности управлять своим телом).

- 5. Развитие координации (формирование координации движений конечностей, взаимодействие рук и ног, зрительно-моторной координации, речеводвигательной координации).**
- 6. Развитие речи (развитие способности понимать речевую инструкцию и действовать в соответствии с ней, усвоение терминологического словаря).**
- 7. Создавать условия для эффективной профилактики простудных и инфекционных заболеваний.**
- 6. Формировать у детей игровые двигательные действия.**

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ВЕДЕНИЯ ПЛАНА.

Адаптивная физическая культура — это часть общей культуры, подсистема физической культуры (ФК), одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностям здоровья (ОВЗ) в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации, интеграции в обществе. Для детей с нарушением интеллекта адаптивно-физкультурная рекреация — это не только двигательная деятельность, но и способ преодоления замкнутого пространства, возможность общения, проявления себя как личности.

Необходимым условием эффективной психолого-педагогической реабилитации ребенка-инвалида является физическое здоровье. Именно поэтому физическое воспитание (ФВ) столь необходимо для данной категории детей. ФВ занимает особое место и является составной частью воспитательной работы детей с умственной отсталостью. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Целью ФВ является формирование у ребенка реального ощущения своего тела и воспитание привычки к физической активности. ФВ занимает одно из важнейших мест в подготовке к самостоятельной жизни, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции в общество. ФВ направлено на сохранение жизни, укрепление здоровья, коррекцию двигательных недостатков, формирование у детей-инвалидов двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость и т. д.).

Ребенок с особыми потребностями в образовании (воспитании) — это новое для современного общества понятие. Это ребенок с нарушением физического и психического здоровья, в следствии которых к нему нужно принять особые меры, отличные от стандартных. Выявление возможностей умственно-отсталого ребенка и коррекция дефектов его развития требуют специальных методических приемов, которые следует облечь в доступную форму. Для этой категории детей целесообразно использовать индивидуально-групповую форму занятий.

План составлен с учетом особенностей физического развития, моторики. Соматического состояния, нервно-психического статуса и познавательной деятельности умственно-отсталых детей. Предоставленный материал дает возможность оказывать как избирательное воздействие на различные нарушения в элементарных движениях воспитанников, так и содействовать у них способности организовывать более сложные движения, особенно те, которые необходимы для адаптации в обществе. План помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникативности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в пространстве.

Дети с нарушением интеллекта самостоятельно заниматься не могут занятия с ними строятся по общепринятым принципам физкультурного занятия, но адаптируемые под силы и возможности каждого ребенка. В работе ориентируюсь на желания детей «здесь и сейчас!», учитывая индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка.

Всегда надо помнить, что укреплению здоровья ребенка с ОВЗ способствует движение. Именно движение активизирует функции всего организма, усиливает процессы дыхания, кровообращения, улучшает аппетит, нормализует сон, и моя задача, как инструктора АФК создать

такую благоприятную среду, в которой ребенку с ОВЗ будет комфортно развиваться. Основными приемами, используемыми на занятиях АФК является коррекционно-развивающие и общеразвивающие упражнения, подвижные игры, закаливающие процедуры.

План по АФК составлен в соответствии с перспективным планом воспитательной работы отделения психолого-педагогической помощи и социально-трудовой реабилитации ГБУ РК «Белогорский дом-интернат для детей-инвалидов» на 2024 — 2025 год.

Для реализации плана необходимо специальное техническое оснащение, в т.ч. гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастические маты, мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные, фитболы, медболы; скакалки, гимнастические палки и обручи, булавы, кегли, гантели, арки, стойки, велотренажер, тренажер «беговая дорожка».

Реализация поставленных целей и задач предполагает овладение воспитанниками с УО жизненными компетенциями. Под «жизненной компетенцией» понимается совокупность знаний, умений и навыков, необходимых ребенку в обыденной жизни.

ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного общества — введение детей с УО в овладение ими социально-культурным опытом.

Нами будут рассматриваться три уровня овладения личностно-предметными результатами:

1. Недостаточное.
2. Минимальное.
3. Достаточное.

Достаточный уровень не является обязательным для всех занимающихся. Если ребенок не усваивает какой-либо вид деятельности это не считается его не успешностью.

Недостаточное	Минимальное	Достаточное
- необходимые умения и навыки практически отсутствуют; - ребенок способен к продуктивной деятельности только со значительной помощью взрослого; - вербальные (слова) и невербальные (жесты, символы) средства установки коммуникативного контакта практически отсутствуют.	- сформированы только минимальные необходимые умения и навыки; - ребенок способен к продуктивной деятельности под руководством взрослого; - частично овладевает вербальными и невербальными коммуникациями контакта.	- сформированы практически все необходимые умения и навыки; - ребенку интересна доступная ему деятельность, он проявляет к ней дополнительную самостоятельность, трудолюбие; - владеет вербальными средствами установки коммуникативного контакта.

Личностные результаты:

- социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично-развивающемся и изменяющемся мире.

Предметные результаты:

- способность понимать обращенную речь;
- умение определять интонацию;
- умение вступать в контакт;
- понимание смысла доступных жестов.

Недостаточное	Минимальное	Достаточное
Ходьба		
- умение ходить в колонне по одному (держась за веревку, «паравозиком»)	- умение ходить в колонне по одному, не обгоняя друг друга; - умение ходить в колонне по два (парами).	- умение ходить прямо с сохранением правильной осанки, не «шаркая» ногами; - умение ходить в равном темпе, с изменением направления, с преодолением препятствий
Бег		
- равномерный бег	- равномерный бег; - чередование бега и ходьбы по словесной команде	- бег с варьированием скорости «скоростной бег»; - бег с преодолением препятствий; - специальные беговые упражнения.
Прыжки		
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением	- спрыгивание с возвышенности; - перепрыгивание из обруча в обруч.	- запрыгивание на возвышенность и спрыгивание с нее; - прыжок в длину с места на результат.
Упражнения с мячами		
- катание мяча	- броски мяча удобным способом	- метание теннисного мяча (мешочки с песком) на дальность; - метание мяча в вертикальную цель.
Лазанье и перелезание		
- лазанье на четвереньках в любом	- лазанье по гимнастическим скамейкам и	- лазание и перелезание на шведской стенке.

направлении	прелезание через них.	
Равновесие		
- ходьба по веревке, лежащей на полу или по начерченному «коридору».	- ходьба по гимнастической скамейке	- ходьба по гимнастической скамейке в сочетании с движениями рук, перешагивая через предметы.
Построения		
- построение в шеренгу с помощью взрослого.	- знать свое место в строю и уметь его находить.	-- построение в шеренгу, в колонну по команде.
ОРУ и КУ		
- выполнение упражнений с частичной помощью взрослого	- иметь представление о положении тела (головы, ног, рук и т. д.).	- выполнять упражнения самостоятельно по словесной команде инструкции или образцу.
Подвижные игры		
- участие в играх в паре со взрослым.	- участие (желание участвовать) в играх.	- самостоятельное участие с элементами импровизации.

ГОДОВОЙ ПЛАН ПО АФК на 2024 — 2025 год

№ п/п	Содержание работы, мероприятий	Срок выполнения
1	2	3
1. Методическая работа		
1.	Составление перспективного календарного плана работы с детьми на занятиях АФК	август 2024г.
2.	Работа с методической литературой	в течении года
3.	Подобрать комплексы утренней гимнастики	октябрь 2024г.
4.	В целях саморазвития изучить комплекс упражнений, системы занятий и игр с фитболами	в течении года
2. Физкультурно-оздоровительная работа		
1.	Обработать рекомендации медперсонала, составить списки детей с указанием основного и сопутствующего заболевания	август 2024г.
2.	Провести диагностику физической подготовленности детей как отдельного ребенка, так и группы	сентябрь 2024г.

	в целом.	
3.	Осуществлять медико-педагогический контроль на занятиях АФК	в течении года
4.	Обеспечить контроль по закаливанию детей в сочетании с утренней гимнастикой и подвижными играми на свежем воздухе.	ежедневно в течении года
5.	Закаливающие мероприятия: закаливающая ходьба босиком в спальне после сна и в спортзале во время занятий АФК; мытье рук, лица прохладной водой после утренней гимнастики и занятий физическими упражнениями; дыхательная гимнастика, самомассаж, оздоровительный бег	ежедневно в течении года
1	2	3
6.	Индивидуально-коррекционная работа с детьми	в течении года
7.	Щадящий режим, организация микроклимата на занятии.	по расписанию
3. АФК в режиме дня		
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно
2.	Занятия АФК в спортзале и на свежем воздухе.	по расписанию
3.	Подвижные игры на прогулке	Ежедневно
4.	Физкультминутки	Ежедневно
5.	Самостоятельная двигательная активность	Ежедневно
6.	Физкультурные досуги	2 раза в месяц
7.	Физкультурно-оздоровительные праздники	2 раза в квартал
4. Работа с воспитателями		
1.	Регулярно информировать о спортивных мероприятиях в доме-интернате	в течении года
2.	Консультации по индивидуальной работе с детьми в целях развития физических качеств и укрепления здоровья	в течении года
3.	Проведение консультаций для воспитателей по темам:	
	- "Здоровье и мы»	сентябрь 2024г.
	- "Организация и проведение физкультминуток»	октябрь 2024г.
	- "Дыхательная гимнастика для детей»	ноябрь 2024г.

	- "Совершенствование опорно-двигательного аппарата	декабрь 2024г.
	- "Вариативные формы утренней гимнастики»	январь 2025г.
	- "Методика проведения спортивных и подвижных игр на свежем воздухе»	февраль 2025г.
1	2	3
*	- "Правила и методика пальчиковой гимнастики для детей»	март 2025г.
	- "Упражнения для профилактики плоскостопия»	апрель 2025г.
	- "Осанка, ее роль»	май 2025г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Неделя	Тема	Группа	Фактическая дата	Элементы содержания	Цели и задачи	Прогнозируемый результат по работе	Интеграция образовательных областей
1	2	3	4	5	6	7	8
1 неделя 02- 06 сентября	Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде	1		Беседа о значении занятий физкультурой.	1.Знакомство со спортзалом и спортивным оборудованием. 2.Инструктаж по технике безопасности на занятиях. 3.Вырабатывать потребность детей переобуваться на занятия в	1.Знать элементарные требования по технике безопасности на занятиях по АФК. 2.Знать, что собой представляет спортзал, для каких целей используется. 3.Уметь ориентировать	<u>«Здоровье»</u> Беседа о пользе утренней гимнастики, гигиенические требования к спортивной одежде. <u>«Труд»</u> Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при
				Пространственная ориентация «Вход» «Выход», «Углы» и «Середина»			
		2		Знакомство со спортивным инвентарем (название, назначение): тренинг «быстрее, правильно, аккуратно»			
				Инструктаж по технике безопасности (ТБ): тренинг «можно - нельзя»			
		3		Аутотренинг (настрой на занятия)			
				Разминка «Бабушка Меланья»			
		4		Дыхательные упражнения			
				ОРУ и КУ: «Гуси», «Туман», «Восточный официант», «На прогулке»			
		5		Рефлексия			

					спортивную обувь. 4.Дать представление о шеренге, колонне.	ся в спортивном зале. 4.Знать как должен одеваться ребенок на занятие АФК.	проведении занятий. «Безопасность» Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих «Познание» Формировать навыки ориентировки в пространстве
		6					
		7					
		8					
2 неделя 09 - 13 сентября	1.Диагностика скоростно-силовых качеств	1		1.Тренинг по ТБ «Можно-Нельзя». 2.Разминка «Бабушка Меланья». 3. ОРУ и КУ: «Гуси», «Туман», «Восточный официант», «На прогулке». 4.Прыжок в длину с места. 5.Занесение результатов в ведомость, обработка данных.	1.Тестирование скоростно-силовых возможностей людей. 2.Развитие скоростно-силовых качеств	1.Выполнить три попытки прыжка в длину с места. Результат по лучшей попытке. 2.Отталкиваться одновременно двумя ногами. 3.Приземляться одновременно на две полусогнутые ноги.	
		2					
		3					
		4					
		5					
		6					
		7					
		8					
	2.Диагностика ловкости	1		1.Тренинг «Быстрее, правильно, аккуратно».	1.Тестирование ловкости в	1.Перенос набивных мячей	

		2		2.Аутотренинг (настрой на деятельность). 3.Ходьба обычная. 4.Разминочный бег. 5.Разминка «Бабушка Меланья». 6.Перенос набивных мячей. 7.Перенос стульчика детского индивидуально. 8.Перенос гимнастической скамейки в парах. 9.Занесение результатов в ведомость обработка данных.	переносе предметов на заданное расстояние. 2.Развитие ловкости.	из обруча в обруч (3шт., 1 кг, 2кг, 3кг) 2.Перенос детского стульчика на 10м индивидуально. 3.Перенос гимнастической скамейки на 5м.	
		3					
		4					
		5					
		6					
		7					
		8					
3 неделя 16 – 20 сентября	Диагностика силы	1		1.Тренинг «Быстрее, правильно, аккуратно». 2.Аутотренинг (настрой на деятельность). 3.Ходьба обычная. 4.Разминочный бег. 5.Разминка «Бабушка Меланья». 6.Броски набивного мяча из-за головы из разных И.П. 7.Занесение результатов в ведомость	1.Тестирование силовых качеств. 2.Развитие силы	Выполнить три броска набивного мяча весом 3кг из разных исходных положений (И.П.): 1.Из И.П. – сидя на полу, бросок из-за головы. 2.И.П.- тоже, бросок.	
		2					
		3					
		4					
		5					
		6					
		7					

		8											
4 неделя 23 – 27 сентября	Диагностика координации	1		1.Тренинг «Быстрее, правильно, аккуратно». 2.Аутотренинг (настрой на деятельность). 3.Ходьба обычная. 4.Разминочный бег. 5.Разминка «Бабушка Меланья». 6.Метание мешочков с песком в вертикальную цель на стене. 7.Метание мешочков с песком в горизонтальную цель на полу. 8.Занесение результатов в ведомость	1.Тестирование координационных способностей. 2.Развитие глазомера.	Выполнить по три попытки броска мешочка с песком с места в вертикальную и горизонтальную цель.							
		2											
		3											
		4											
5													
		6											
		7											
		8											
		1 неделя 30 сентября – 04 октября	Ходьба парами взявшись за руки					1		1.Аутотренинг (настрой на позитивную работу и достижение результатов). 2.Тренинг «Правильно, быстрее, аккуратно». 3.Игра «быстро встань в шеренгу». 4.КУ: -дыхательные упражнения;	1.Дать представление о понятиях «шеренга», «колона». 2.Ознакомить с видами ходьбы.	1.Обучать детей ходить поступью используя перекал с пятки на всю стопу. 2.Держать	<u>«Здоровье»</u> 1.Формировать гигиенические навыки: умываться, мыть руки после
2													

		3		-на формирование правильной осанки; -для профилактики плоскостопия. 5.Ходьба произвольная. 6.Ходьба парами, взявшись за руки произвольно, в заданном направлении. 7.Имитационное упражнение «Цыпленок». 8.Подвижная игра «Парами на прогулке» (с элементами ходьбы). 9.Релаксация «Ласковое солнышко»	3.Учить строится парами на месте. 4.Учить ходьбе парами, взявшись за руки. 5.Коррекция эмоционально-волевой сферы. 6.Развитие дыхательной системы, формирование	голову прямо, сохраняя правильную осанку. 3.Ходить с ускорением энергично двигая руками вперед-назад, согласие движения рук и ног. 4.Менять ширину шага и высоту подъема	физических упражнений (ФУ) и подвижных игр. <u>«Труд»</u> 1.Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении занятий. 2.Учить самостоятельно переодеваться на занятиях
		4					
		5					
		6			правильной осанки, коррекция плоскостопия.	ноги в соответствии с препятствиями на пути. 5.Уметь ходить в колонне по одному , прямо «не шаркая ногами, сохраняя заданное направление. 6.Учить строиться в колонну, в шеренгу. 7.Уметь находить свое место. 8.Уметь	АФК, приводить в порядок одежду, обувь <u>«Безопасность»</u> 1.Формировать навыки безопасного поведения во время выполнения ходьбы и ФУ. 2.Расширять представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в быту, на природе, на
		7					
		8					

						строится парами на месте.	улице. 3.Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий. «Познание» 1.Формировать навыки ориентировки в пространстве, при построениях,
2 неделя 07 - 11 октября	Ходьба в колонне по одному	1		1.Аутотренинг (настрой на позитивную работу и достижение результатов).	1.Закрепить представления о понятии «колона», «шеренга». 2.Дать представления о командах «становись», «равняйся». 3.Совершенствовать основные виды ходьбы. 4.Учить ходьбе в колонне по одному. 5.Коррекция внимания и памяти. 6. Развитие дыхательной системы,		при смене направлений движения. 2.Учить двигаться в заданном направлении. «Коммуникация» 1.Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности при обсуждении правил игры.
				2.Тренинг «Можно-нельзя».			
		2		3.Игра «быстро встань в колонну».			
				4.КУ: -дыхательные упражнения; -на формирование правильной осанки; -для профилактики плоскостопия.			
		3		5.Ходьба произвольная			
				6.Ходьба высоко поднимая колени.			
		4		7.Ходьба широким шагом.			
				8.Ходьба с элементами лого-ритмики «Юный турист».			
		5		9.Подвижная игра «Ножки по дорожке».			
				10.Релаксация «Ласковое солнышко».			
		6					
		7					

3 неделя 14 – 18 октября		8			формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.		
	Ходьба в колонне по одному в сочетании с упражнениями для рук	1		1.Аутотренинг (настрой на позитивную работу и достижение результатов).			
				2.Тренинг «Правильно, быстро, аккуратно».			
		2		3.Закрепление понятий «колона», «шеренга» в игровой форме.			
		3		4.КУ: -дыхательные упражнения; -на формирование правильной осанки; -для профилактики плоскостопия.	1.Совершенство вание строевой подготовки. 2.Совершенство вание основных видов ходьбы в колонне по одному. 3.Учить ходьбе в колонне по одному в сочетании с движениями рук. 4.Развитие тембрового слуха. 5.Воспитание доброжелательного отношения в процессе совместной		
				5.Ходьба: -обычная; -высоко поднимая колени; -широким шагом; -выпадами.			
		4		6.Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для плечевого пояса.			
				7.Имитационное упражнение «Петушок».			
		5		8.Подвижная игра с элементами ходьбы «Слушай сигнал».			
				9.Рефлексия «Подари улыбку».			
		6		10.Релаксация «Ласковое солнышко».			

		7			деятельности. 6. Развитие дыхательной системы, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.		
		8					
4 неделя 21 – 25 октября	Ходьба в колонне по одному с изменением темпа	1		1.Аутотренинг (настрой на позитивную работу и достижение результатов). 2.Тренинг «Можно-нельзя». 3.Игра «быстро встань в колонну», «Найди свое место». 4.КУ: -дыхательные упражнения; -на формирование правильной осанки; -для профилактики плоскостопия. 5.Ходьба с изменением направления и темпа передвижения в колонне по одному: -обычная; -в сочетании с движением плечевого пояса. 6.Имитационное упражнение «Петушок». 7.Подвижная игра с элементами ходьбы «Часовой». 8.Рефлексия «Подари улыбку». 9.Релаксация «Ласковое солнышко».	1.Дать представление о командах «Смирно», «Вольно». 2.Совершенствование основных видов ходьбы. 3.Учить изменять темп передвижения по сигналу (звуковому, зрительному). 4.Коррекция тембрового слуха. 5.Воспитание доброжелательного отношения в процессе совместной деятельности. 6. Развитие дыхательной		
		2					
		3					
		4					
		5					
		6					

5 неделя 28 октября -01 ноября	Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предметы	7			системы, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.		
		8					
		1					
		2					
		3					
		4					
		5					
		6					
		7					

		8		11.Релаксация «Ласковое солнышко».	перешагивания через предметы. 5.Коррекция внимания, зрения, слуха.		
					6. Развитие дыхательной системы, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.		

Ноябрь Раздел: «Бег»

1 неделя 04 – 08 ноября	Равномерный бег в колонне по одному	1		1.Аутотренинг на позитивную работу и достижение результатов.	1. Дать представление о беге как виду физических упражнений. 2. Учить в беге в колонне по одному. 3.Коррекция и развитие мелкой моторики рук. 4.Совершенство вать умения и навыки в строевой подготовке. 5.Развитие личностных качеств: навык	1.Научить бегать легко не топая. 2.Учить дышать носом, ртом. 3.Обучать тормозить или менять направление при встрече с препятствиями. 4.Обучать детей передавать (воспроизводить) точное направление движения по образцу. 5.Вполнять команды: «Становись,	<u>«Здоровье»</u> 1.Формировать гигиенические навыки: умыться, мыть руки после физических упражнений (ФУ) и подвижных игр. 2.Беседа о пользе утренней гимнастики, гигиенические требования к спортивной одежде. <u>«Труд»</u> 1.Убирать
				2.Выполнение команд «Становись, Равняйсь, Смирно, Вольно».			
		2		3.КУ:			
				-дыхательные: «Ленивая кошечка»;			
		3		-на формирование правильной осанки;			
				-на укрепление мышц спины;			
		4		-для профилактики плоскостопия;			
				На развитие моторики рук «Осьминоги».			
		5		4.Имитационное упражнение «Аист».			
				5.Ходьба с элементами логоритмики.			
		6		6.Бег:	4.Совершенство вать умения и навыки в строевой подготовке.	5.Вполнять команды: «Становись,	
				-произвольный бег в любом направлении и темпе;			
		7		-в колонне по одному «паровозиком»;	5.Развитие личностных качеств: навык		
				-в колонне по одному по начерченной линии.			
				7.Подвижная игра с элементами бага «Скворечники».			

2 неделя 11 – 15 ноября	Бег в чередовании с ходьбой	8		8.Рефлексия «Подари улыбку».	самоконтроля при выполнении ФУ. 6. Развитие	Равняйся, Смирно, Вольно».	физкультурный инвентарь и оборудование при проведении
				9.Релаксация «Ласковое солнышко».			
		1		1.Аутотренинг на позитивную работу и достижение результатов.	дыхательной системы, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	6.Уметь чередовать ходьбу с бегом. 7.Уметь бегать сохраняя равновесие, изменяя направления и темп. 8.Проявлять положительные эмоции при физической активности. 9.Проявлять интерес к участию в совместных играх, ФУ. 10.Уметь понимать и выполнять команды инструктора. 11.Пытаться выполнять элементарные специальные беговые упражнения: -бег с высоким поднятие бедра;	занятий. 2.Учить самостоятельно переодеваться на занятиях АФК, приводить в порядок время выполнения ходьбы и ФУ. 3.Расширять представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в быту, на природе, на улице. 4.Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий. «Безопасность» Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью
				2.Тренинг «Можно – нельзя».			
		2		3.Закрепление умений и навыков в строевой подготовке.			
				4.Дать представление о командах «На месте шагом марш. Группа стой»			
		3		5.КУ:			
				-дыхательные: «Ленивая кошечка»;			
		4		-на формирование правильной осанки;			
				-на укрепление мышц спины;			
		5		-для профилактики плоскостопия;			
				На развитие моторики рук «Осьминоги».			
		6		6.Имитационное упражнение «Медведь».			
				7.Бег:			
		7		-равномерный в колонне по одному по периметру спортзала, вокруг обручей;			
				-с остановкой по сигналу;			
		8		-в чередовании с ходьбой по звуковому сигналу.			
				8.Самомассаж «Волшебный мячик».			
				9.Подвижная игра с элементами бега «Догони соперника».			
				10.Рефлексия «Подари улыбку».			
				11.Релаксация «Ласковое солнышко».			
	Бег с изменением темпа	1		1.Аутотренинг «Цепочка дружбы».	1.Совершенствовать умения и навыки в беге в колонне по одному и в		
				2.Игра «Узнай соседа».			
		2		3.Ритмическая игра (с элементами ходьбы) «Мы идем в лесок».			
				4. Имитационное упражнение «Медведь».			

		3		5.КУ: -дыхательные: «Ленивая кошечка»; -на формирование правильной осанки;	чередовании с ходьбой. 2.Коррекция				
3 неделя 18 – 22 ноября		4		-на укрепление мышц спины; -для профилактики плоскостопия; -на развитие моторики рук «Осьминоги».	И развитие личностных качеств: умение выражать свои чувства. 3.Уметь бегать с изменением темпа и направления. 4.Коррекция и развитие зрительного восприятия. 5.Воспитывать дружелюбие, чувство коллективизма. 6. Развитие дыхательной системы, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.	-бег с захлестом голени; -бег с выхлестом голени	окружающих <u>«Познание»</u> 1.Формировать навыки ориентировки в пространстве, при построениях, при смене направлений движения. 2.Учить двигаться в заданном направлении. <u>«Коммуника-</u> <u>ция»</u> 1.Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности при обсуждении правил игры.		
				6.Бег: -равномерный бег; -бег с резкой остановкой по свистку; -бег в чередовании с ходьбой; -бег с ускорением по команде, по свистку.					
		5		7.Укрепление мышц туловища (с мячами).					
				8.Самомассаж «Волшебный мячик».					
		6		9.Пожвижная игра с элементами бега «Будь внимателен».					
				10.Рефлексия «Подари улыбку».					
		7		11.Релаксация «Ласковое солнышко».					
		8							
		Специальные беговые упражнения	1					1.Аутотренинг «Цепочка дружбы».	1.Совершенст- вовать умения и навыки в ходьбе и беге в ходе подвижных игр. 2.Дать
								2.Игра «Быстро встань в колонну».	
			2					3. Игра «Найди свое место».	
								4. Выполнение команд: «Становись, Равняйся, Смирно. На месте шагом марш, На месте стой, Вольно».	
3									

4 неделя 25 ноября – 29 ноября		4		5.Имитационная игра «Пингвин»6.Бег со сменой темпа по определенным сигналам. 7.КУ: -дыхательные: «Ленивая кошечка»; -на формирование правильной осанки; на укрепление мышц спины; -для профилактики плоскостопия; -на развитие моторики рук «Осьминоги». 8.Специальные беговые упражнения из разных исходных положений (И.П.). 9.ОРУ с элементами логоритмики «Жираф», «Крылья», «Солнце-Радуга», «Насос», «Маятник», «Зайчата». 10.Подвижные игры с элементами ходьбы и бега «Шишка-камешек», «Карусель». 11.Релаксация «Солнечный зайчик»	представление О специальных «беговых упражнениях». 3.Учить бегу с высоким подниманием бедра, с захлестом голени и с выхлестом голени. 4.Корректировать и развивать зрительное восприятие. 5.Совершенствование строевой подготовки. 6. Развитие дыхательной системы, формирование правильной осанки, коррекция плоскостопия.		
		5					
		6					
		7					
		8					
Декабрь Раздел: «Силовые качества»							
	Развитие мышц рук	1		1.Аутотренинг «Цепочка дружбы» (настрой на позитивную работу и достижение результатов)	1.Развивать силу и ловкость рук с	1.Уметь двигаться в заданном	
		2					
1 недел я 04 - 08 декаб		3		2.Игра «Быстро встань в шеренгу». 3.Игра «Узнай соседа».	применением кистевого и	направлении понимать	

				4.Тренинг Выполнение команд «Становись, Равняйсь, Смирно, На месте шагом марш, Группа стой, Вольно».	плечевого Эспандера. 2.Развитие специальной выносливости в контексте общефизической подготовки. 3.КУ: -отдых; -осанка; -плоскостопие. 4.Коррекция и развитие внимания, памяти. 5.Воспитание потребности прийти на помощь.	сигналы педагога. 2.Активизировать игровую деятельность, создавая проблемные ситуации. 3.Проявлять положительные эмоции при физической активности. 4.Знать назначение плечевых и кистевых эспандеров и уметь их применять. 5.Уметь дышать носом, ртом. 6.Выполнять простейшие команды по словесной инструкции. 7.Знание частей тела человека: <u>Голова</u> – лицо, лоб, шея, затылок.	
		4		5.Ходьба на носках, пятках,в полуприсиде, присяде».			
				6.Бег равномерный в колонне по одному, со сменой темпа по звуковому сигналу.			
		5		7.КУ: -дыхательные упражнения (ДУ); - «Удлиняющий выдох»;			
				- Формирование осанки;			
		6		Логоритмические упражнения;			
				-Профилактика плоскостопия, ходьба по ребристым материалам и массажным дорожкам.			
				8.Имитационные упражнения «Утенок».			
				9.Развитие силовых качеств. Игра Волшебный эспандер».			
		7		10.Подвижные игры с элементами ходьбы и бега «Зоозарядка».			
				11.Релаксация «Солнечный зайчик».			
		8					
						<u>Туловище</u> – спина, грудь, живот, бок. <u>Руки</u> – плечо, локоть, кисть, пальцы.	

						Ноги – колено, стопа, пятка, носок, бедро, пальцы.	
2 неделя 09 – 13 декабря	Ползание по гимнастической скамейке в положении лежа с помощью рук	1		1.Аутотренинг «Цепочка дружбы» (настрой на позитивную работу и достижение результатов). 2.Тренинг «Можно-Нельзя» 3.Тренинг выполнения команд Становись, Равняйся, Смирно, На месте шагом марш, Группа стой, Вольно». 4.Чередование бега с ходьбой в колонне по одному. 5.КУ: -дыши одной ноздрей; -упражнения для формирования правильной осанки; -профилактика плоскостопия; 6.Упражнения с эспандерами (кистевыми, плечевыми) 7.Ползание по гимнастической скамейке в положении лежа на животе с помощью рук. 8.Имитационное упражнение «Утенок». 9.Силовое упражнение для рук «Краб». 10.Самомассаж биологически активных зон. 11.Подвижные игры с элементами ходьбы	1.Развивать мышечную силу рук и плечевого пояса. 2.Совершенствование строевой подготовки. 3.Коррекция и развитие личностных качеств и умение выражать свои чувства. 4.Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие дыхательной системы. 5. Содействовать		
		2					
		3					
		4					
		5					
		6					
		7					
		8					
				и бега «Зоозабеги». 12. Релаксация «Солнечный зайчик».	эмоциональному общению взрослого и ребенка. 6.Воспитание дисциплиниро-		

					ванности, ответственно- сти, самостоя- тельности.		
3 неделя 16– 20 декабря	Отжимание от гимнастической скамейки	1		1.Аутотренинг «Цепочка дружбы» (настрой на позитивную работу и достижение результатов). 2.Игра «Быстро встань в колонну», «Быстро встань в шеренгу». 3.Ходьба и бег с элементами логоритмики. 4.КУ: -дыхательные упражнения; -на формирование правильной осанки; -для профилактики плоскостопия. 5.ОРУ «Комарики», «Забавные мишки». 6.Имитационное упражнение «Лиса». 7.Игра «Краб. Волшебные эспандеры». 8.Ползание по гимнастической скамейке в положении лежа на животе с помощью рук. 9.Отжимание от гимнастической скамейки. 10.Самомассаж биологически активных зон. 11.Подвижные игры с элементами ходьбы и бега «Зоозабеги».	1.Совершенст- вовать общую силовую выносливость. 2. Профиллак- тика плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие дыхательной системы. 3.Коррекция и развитие тактильного восприятия. 4.Воспитание нравственных качеств, умение сопереживать. 5.Коррекция и развитие		
		2					
		3					
		4					
		5					
		6					
		7					
		8					
				12. Релаксация «Солнечный зайчик».	движения и мышечной деятельности.		
4 нед еля 23 – 27	Переноска	1		1.Аутотренинг «Цепочка дружбы»	1.Совершенст-		

	предметов разных по весу и объему на заданные расстояния	2		(настрой на позитивную работу и достижение результатов).	вовать общую силовую выносливость. 2.Совершенствовать различные виды бега и ходьбы в игровой форме. 3. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, развитие дыхательной системы. 4.Коррекция и развитие мелкой моторики рук. 5. Содействовать эмоциональному общению взрослого и ребенка.							
				2.Тренинг «Можно-Нельзя» 3.Тренинш выполнения команд Становись, Равняйсь, Смирно, На месте шагом марш, Группа стой, Вольно».								
		3		4.Чередование бега с ходьбой в колонне по одному.								
				5.КУ: -дыши одной ноздрей; -упражнения для формирования правильной осанки; -профилактика плоскостопия.								
		4		6.ОРУ «Крокодил. Воробы».								
				7.Имитационное упражнение «Лиса».								
		5		8. Ползание по гимнастической скамейке в положении лежа на животе с помощью рук.								
				9. Отжимание от гимнастической скамейки.								
		6		10.Перенос набивных мячей, детских стульев, гимнастических скамеек (индивидуальной, в парах, группой) на 3, 5, 10м.								
				11. Самомассаж биологически активных зон.								
		7		12. Подвижные игры с элементами ходьбы и бега «Зоозабеги».								
				13. Релаксация «Солнечный зайчик».								
		Январь Раздел: «Ползание и лазание»										
		2 неделя 08–17 января	Ползание на четвереньках	1					1.Аутотренинг «Я лев» (настрой на занятие, на позитив).	1.Научить ползать на четвереньках в разном темпе и направлении.	1.Уметь ползать на четвереньках. 2.Уметь лазить по гимнастической	<u>Здоровье</u> 1.Формировать гигиенические навыки: умываться,
	2.Тренниг «Что – где – зачем» 3.Построение в колонну, шеренгу, в игровой форме. Равнение носками и в											
2												

				затылок. 4.Веселая разминка.	2.Совершенство вание строевой подготовки. 3.Совершенство вание разных видов ходьбы и бега с согласованными движениями рук и ног. 4.Развивать дыхательную систему, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия. 5.Развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильного выполнения задания.	скамейке удобным способом не боясь, захватывая рейку руками круговым хватом. 3.Уметь ползать используя перекрестную координацию в разном темпе. 4.Уметь подлезать не задевая препятствия разной высоты. 5.Уметь находить свое место в строю. 6.Приучить детей к определенной высоте. 7.Знать правила простейших	мыть руки после физических упражнений (ФУ) и подвижных игр. 2.Беседа о пользе утренней гимнастики, гигиенические требования к спортивной одежде. <u>«Труд»</u> 1.Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении занятий. 2.Учить самостоятельно переодеваться на занятиях АФК, приводить в порядок время выполнения
		3		5.КУ: -дыхательные упражнения «По играем животиками»;			
				-формирование правильной осанки «Туман»;			
		4		-профилактика плоскостопия.			
				6.Ходьба на коленях вперед.			
		5		7.Вставание на четвереньки.			
				8.Ползание на четвереньках: -произвольно во всех направлениях; -в заданном направлении;			
		6		-игра «Доползи до предмета».			
				9.Имитационное упражнение «Лошадка».			
		7		10.Веселые эстафеты «По болоту».			
				11.Релаксация «Солнце, солнце».			
		8					
		1		1.Аутотренинг «Я лев» (настрой на занятие, на позитив).	1.Научить подлезать под препятствия разной высоты не задевая их. 2.Совершенст- зование разных видов ходьбы и	подвижных игр в упрощенной форме. Уметь рассказать (показать) игру.	ходьбы и ФУ. 3.Расширять представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в
				2.Тренинг «Можно – нельзя».			
		2		3.Ходьба и бег с элементами логоритмики			
				4. КУ: -дыхательные упражнения «По играем животиками»;			
				-формирование правильной осанки			

		3		«Туман»; -профилактика плоскостопия. 5.Игра «Через обруч к флажкам». 6.Ползание на четвереньках с подлезанием под арками. 7.Ползание на четвереньках с подлезанием под веревкой по-пластунски. 8.ОРУ с элементами логоритмики «Самолет». 9.Подвижная игра с элементами силовых упражнений «передача мячей в колонне, шеренге». 10. Релаксация «Солнце, солнце».	бега с согласованными движениями рук и ног. 3.Коррекция и развитие связной устной речи (пополнение и обобщение пассивного и активного словарного запаса) через выполнение логоритмических упражнений. 4.Развивать дыхательную систему, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия.		быту, на природе, на улице. 4.Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий. <u>«Безопасность»</u> Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих <u>«Познание»</u> 1.Формировать навыки ориентировки в пространстве, при построениях, при смене направлений
		4					
		5					
		6					
		7					
		8					
4 неделя 27–31 января	Лазания и перелазание через гимнастическую скамейку	1		1.Аутотренинг «Я – лев» (настрой на занятие, на позитив). 2.Игра «Мои ладошки». 3.Упражнение по строевой подготовке в игровой форме. 4.Имитационные упражнения в ходьбе и беге (ранее изученные). 5. КУ: -дыхательные упражнения «По играем	1.Учить перелазить через гимнастическую скамейку. 2.Научить ползать по гимнастической скамейке на		движения. 2.Учить двигаться в заданном направлении. <u>«Коммуникация»</u> 1.Поощрять речевую
		2					
		3					

		4		животиками»; -формирование правильной осанки «Туман»; -профилактика плоскостопия. 6.Силовые упражнения. 7.Ползание по гимнастической скамейке, по наклонной гимнастической скамейке. 8.Перелазание через гимнастическую скамейку удобным способом. 9.Подвижная игра «Малыши – крепыши». 10. Релаксация «Солнце, солнце».	четвереньках. 3. Развивать дыхательную систему, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопие. 4.Воспитывать умение работать в команде. 5.Коррекция и развитие тактильного и зрительного восприятия.		активность детей в процессе двигательной активности при обсуждении правил игры.
		5					
		6					
		7					
8							
	Влезание на гимнастическую стенку и слезание с нее	1		1.Аутотренинг «Я – лев» (настрой на занятие, на позитив). 2.Бег в игровой форме «Будь внимателен» 3.Иммитационные упражнения «Волк» 4. КУ: -дыхательные упражнения «По играем животиками»;	1.Учить влезать на гимнастическую стенку, перелезать, с пролета на пролет, слезать		
		2					
		3					
1 неделя 03–07 февраля		4		-формирование правильной осанки «Туман»; -профилактика плоскостопия. 5.Ползание на четвереньках по полу, по гимнастической скамейке. 6.Ползание по пластунски, подлезание под арки. 7.Лазание по гимнастической стенке, Залезание, перелазание, слезание.	с нее удобным способом. 2.Уметь ползать на животе по-пластунски. 3. Развивать дыхательную систему, формирование		
		5					

		6		8.Подвижные игры с элементами лазания, прелазание «Крутая горка», «Пожарные на учении». 9. Релаксация «Солнце, солнце».	правильной осанки, профилактика плоскостопие. 4.Воспитывать умения работать в парах. 5.Развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильного выполнения задания.		
	7						
	8						
Февраль Раздел: «Равновесие»							
2 неделя 10– 14 февраля	Ходьба по начерченному коридору	1		1.Настрой на позитив. Игра «Узнай по голосу». 2.Выполнение строевых команд. 3.Ходьба и бег с элементами логоритмики «Веселые медвежата».	1.Учить удерживать определенную позу при сидении, стоянии, ходьбе,	1.Сохранять равновесие при перешагивании через препятствия в разном темпе.	<u>Здоровье»</u> 1.Формировать гигиенические навыки: умываться, мыть руки
		2					
		3		4.КУ: -упражнение на формирование правильной осанки;-упражнения для профилактики плоскостопия; -дыхательные упражнения. 5.Удержание равновесия в определенной форме: -стоя на носках; -стоя на одной ноге. 6.Ходьба по веревке (скакалке) положенной на полу.	ползание. 2.Совершенство вать разные виды ходьбы и бега с согласованным движением рук и ног. 3.КУ: развивать дыхательную систему,	2.Уметь ходить по уменьшенной Площади основы с резкой остановкой по сигналу. 3.Ситуативно проявлять доброжелательн ое отношение к окружающим.	после физических упражнений (ФУ) и подвижных игр. 2.Беседа о пользе утренней гимнастики, гигиенические требования к спортивной
		4					
		5					
6							

3 неделя 17– 21 февраля	Кружение на месте с резкой остановкой	7		7. Ходьба по начерченному коридору шириной 50 – 10 см по мере овладения.	формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия. 4. Коррекция и развитие связной устной речи. 5. Воспитание трудолюбия.	4. Уметь передавать движение по названному направлению (вперед, назад, в стороны, вверх, вниз). 5. Уметь менять направления при встрече с препятствием. 6. Уметь поворачиваться на месте в одну и другую сторону. 7. Уметь сохранять равновесие в разных	одежде. «Труд» 1. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении занятий. 2. Учить самостоятельно переодеваться на занятиях АФК, приводить в порядок время ходьбы и ФУ. 3. Расширять представления о правилах безопасного
				8. Вылезание на табурет и сплезание с него с фиксацией основной стойки.			
		8		9. Иммитационное упражнение «Котенок».			
				10. Силовые упражнения.			
				11. Релаксация «Солнце, солнце».			
		1		1. Настрой на позитив. Игра «Узнай по голосу».			
				2. Игры «Быстро встань в колонну», «Быстро встань в шеренгу».			
		2		3. Дать представление о поворотах на месте, совершенствование поворотов.			
				4. КУ: -упражнение на формирование			
		3					
		4		правильной осанки; -упражнения для профилактики плоскостопия;	поворачивать вправо, влево по ориентирам. 3. КУ: развивать дыхательную систему, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия. 4. Коррекция и развитие	положениях тела по мере расширение двигательного опыта.	поведения, закреплять осторожность в быту, на природе, на улице. 4. Учить предвидеть последствия собственных действий. «Безопасность»
				-дыхательные упражнения.			
		5		5. Развитие мелкой моторики рук. «Зайке холодно зимой».			
				6. Ходьба по начерченному коридору в сочетании с движением рук.			
				7. Кружение на месте с резкой остановкой и удержанием равновесия.			
				8. Иммитационное упражнение «Котенок».			
				9. Силовые упражнения.			

		6		10.Подвижная игра с элементами лазания и перелазания «Веселые соревнования». 11.Релаксация «Снежная баба».	мелкой моторики рук. 5.Развивать эмоциональную сферу ребенка. 6.Воспитание трудолюбия.		Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих «Познание» 1.Формировать навыки ориентировки в пространстве, при построениях, при смене направлений движения. 2.Учить двигаться в заданном направлении.
		7					
		8					
		1					
		2					
4 неделя 24 – 28 февраля	Ходьба по гимнастической скамейке	3		1.Аутотренинг «Я все могу» 2.Игра для поднятия настроения «Семья криворотых». 3.Тренинг по строевой подготовке. 4.КУ: -упражнение на формирование правильной осанки; -упражнения для профилактики плоскостопия; -дыхательные упражнения. 5.Ходьба по гимнастической скамейке: -произвольно (с помощью педагога); -с установкой «не смотреть под ноги»; -с предметами в руках;	1.Учить ходить по гимнастической скамейке прямо, взор устремлен вперед. 2.Развивать ловкость и координацию, выполняя упражнения стоя на гимнастической скамейке или		«Коммуникация» 1.Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности при обсуждении правил игры.
		4					
		5					
		6					
		7					

1 неделя 03 - 07 марта				-с выполнением движений для рук и плечевого пояса. -пробежать по гимнастической скамейке (по желанию детей). 6.Силовые упражнения. 7.Имитационное упражнение «Веревочка». 8.Веселые эстафеты «Ручеек» «Тише едешь – дальше будешь» «Кот в сапогах» 9. Релаксация «Снежная баба».	проходя по ней. 3.КУ: развивать дыхательную систему, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия. 4.Коррекция и развитие личностных качеств, таких как усидчивость и выдержка. 5.Воспитывать желание прийти на помощь к тем, кто в ней нуждается.		
	Ходьба по рейке, гимнастической скамейке	1		1.Аутотренинг «Я все могу».	1.Учить ходить по уменьшенной площади опоры с резкой остановкой по сигналу. 2.Учить сохранять равновесие в разных положениях. 3.Совершенствование ходьбы и бега при повторении		
				2.Гимнастика для глаз.			
		2		3.Строевая подготовка.			
				4.КУ:			
		3		-упражнение на формирование правильной осанки;			
				-упражнения для профилактики плоскостопия;			
		4		-дыхательные упражнения.			
				5.Веселая разминка. Упражнения в ходьбе и беге: «Мышка», «Цыпленок», «Петушок», «Утенок», «Лошадка», «Птица», «Волк».			
				6.Ходьба по начерченному коридору с резким поворотом назад.			
				7.То же, но передвигаясь по			

		5		гимнастической скамейке. 8.Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 9.Игра «Кот в сапогах». 10. Релаксация «Снежная баба».	имитационных упражнений. 4. КУ: развивать дыхательную систему, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия. 5.Развивать общую выносливость. 6.Воспитание трудолюбия.				
		6							
		7							
		8							
Март Раздел: «Элементы спортивных игр и спортивных упражнений с мячами»									
2 неделя 10 – 14 марта	Катание мяча по полу	1				1.Создание эмоционального фона игра «Петрушка». 2.Выполнение строевых команд стоя в колонне. 3.Ходьба и бег с элементами логоритмики. 4.Имитационное упражнение «Тигр и лев». 5.КУ: -дыхательные упражнения; -упражнения для профилактики плоскостопия; -упражнения на формирование правильной осанки. 6.Захват мячей разных объемов двумя руками и энергично их отталкивать. 7.Катание больших мячей друг, другу в	1.Научить правильно захватывать большой мяч двумя руками с боков и энергично его отталкивая. 2.Научить катать мяч в разных положениях сидя, стоя, самостоятельно и в парах. 3.Развивать дыхательную	1.Научить правильно захватывать мячи и другие предметы. 2.Уметь правильно принимать исходное положение при прокатывании и броске большого мяча снизу от груди. 3.Уметь энергично отталкивать	<u>Здоровье»</u> 1.Формировать гигиенические навыки: умываться, мыть руки после физическихупражнений (ФУ) и подвижных игр. 2.Беседа о пользе утренней гимнастики, гигиенические требования к спортивной одежде.
		2							
		3							
		4							
		5							

				парах, варьируя расстояние между партнерами из разных И.П. – сидя, стоя. 8.Передача разных предметов в шеренге. 9.Подвижная игра с элементами равновесия «Бабочки и лягушки». 10. Релаксация «Снежная баба».	систему, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия. 4.Корректировать внимание путем выполнения упражнений в парах. 5.Воспитывать умение работать в парах.	большой мяч. 4.Уметь принимать И.П. для ног и рук при метании малых предметов снизу. 5.Уметь бросать предметы (мячи) правой и левой рукой, сохраняя при этом определенное	<u>«Труд»</u> 1.Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении занятий. 2.Учить самостоятельно переодеваться на занятиях АФК, приводить в порядок время выполнения ходьбы и ФУ.
		6					
		7					
		8					
3 неделя 17 - 21 марта	Передача большого мяча друг другу в парах ударом о пол	1		1.Создание эмоционального фона игра «Петрушка». 2.Игры «Быстро встань в шеренгу», «Найди свое место». 3.Ходьба и бег специальные беговые упражнения «Поезд», «Петушок», «Пингвин», «Кони». 4.ОРУ с элементами логоритмики «Бабочка», «Ежик», «Червячок и воробы». 5.КУ: -дыхательные упражнения; -упражнения для профилактики плоскостопия; -упражнения на формирование правильной осанки. 6.Передача большого мяча в парах ударом о пол, варьируя расстояние между партнерами. 7.Ознакомить с разновидностями мячей, для каких целей используется игра	1.Учить передавать мяч в парах ударом о пол. 2.Учить отбивать мяч о землю одной рукой стоя на месте. 3. Развивать дыхательную систему, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия. 4.Совершенство вание строевой подготовки. 5.Коррекция и	направление. 6.Уметь ловить большой мяч, захватывая его с боков, не прижимая его к груди. 7.Уметь подбрасывать мяч перед собой.	3.Расширять представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в быту, на природе, на улице. 4.Учить предвидеть последствия собственных действий. <u>«Безопасность»</u> Формировать ответственное отношение к своему
		2					
		3					
		4					
		5					

4 неделя 24 – 28 марта	Броски и ловля большого мяча разными способами	6		«Принеси мяч». 8. Упражнения с гантелями. 9. Подвижная игра с элементами равновесия «Донеси не урони». 10. Релаксация «Снежная баба».	развитие личностных качеств – умения выражать свои чувства. 6. Развивать эмоциональную сферу ребенка, чувство удовлетворения от правильного выполнения		здоровью и здоровью окружающих <u>«Познание»</u> 1. Формировать навыки ориентировки в пространстве, при построениях, при смене направлений движения.
		7					
		8					
					задания		2. Учить
		1		1. Аутотренинг «Солнце дружбы». 2. Совершенствование строевой подготовки. 3. Бег: - равномерный в колонне по одному; - с изменением темпа по звуковому сигналу; - в чередовании с ходьбой; - с высоким поднятием бедра; - с захлестом голени; - с выхлестом голени. 4. КУ: - дыхательные упражнения; - упражнения для профилактики плоскостопия; - упражнения на формирование правильной осанки. 5. Упражнения мячами: - ловля мяча от воспитателя; - ловля мяча при отскоке его от стены; - подбрасывание мяча вверх и попытки его ловить;	1. Учить правильно бросать большой мяч вверх, вперед, разными способами, 2. Учить ловить мяч. 3. Совершенствовать умения и навыки владения мячей в парах. 4. Развивать дыхательную систему, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия.		двигаться в заданном направлении. <u>«Коммуникация»</u> 1. Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности при обсуждении правил игры.
		2					
		3					
		4					
		5					
		6					
		7					
		8					

				-броски мяча друг другу в парах и попытка его ловить; -отбивание мяча о землю одной рукой. 6.Игра «Принеси мяч» 7.Имитационное упражнение «Паучок». 8.Подвижная игра с элементами прыжков Мой веселый звонкий мяч». 9.Переноска набивных мячей. 10. Релаксация «Снежная баба».	5.Коррекция и развитие зрительного восприятия мяча по заданным целям. 6.Воспитывать самостоятельность.		
1 неделя 31 марта – 04 апреля	Броски баскетбольного мяча по кольцу	1		1.Аутотренинг «Солнце дружбы».	1.Ознакомить с игрой Баскетбол. 2.Учить броскам баскетбольного мяча по вертикальной цели на стене. 3.Учить броскам баскетбольного мяча в баскетбольную корзину. 4. Развивать дыхательную систему, формировать правильную осанку, профилактика плоскостопия. 5.Коррекция и развитие зрительного		
				2.Тренинг «Можно – нельзя», «Правильно, быстро, аккуратно».			
		2		3.Повторить понятие «Колона, Шеренга» в игровой форме.			
				4.Бег специальные беговые упражнения «Зайцы», «Медведи», «Слоны», «Кони», «лисички».			
		3		5.ОРУ в игре «Палочка – превращалочка» -«Комарики»			
				-«Туман»			
				-«Гуси»			
		4		-«Сороконожки»			
				-«Заборчик»			
		5		6. КУ: -дыхательные упражнения;			
				-упражнения для профилактики плоскостопия;			
		6		-упражнения на формирование правильной осанки.			
				7.Броски баскетбольного мяча в вертикальную цель (круг нарисованный на стене) удобным способом.			
		7		8.Броски баскетбольного мяча в баскетбольную корзину удобным способом, варьируя расстояния.			

		8		9.Развитие скоростных силовых качеств: -упражнение «С кочки на кочку» -веселые упражнения «Зайчата», «Кузнечики», «Лягушата» 10.Имитационное упражнение «Белка» 11.Релаксация «Расслабление»	восприятия в процессе бросков мяча в баскетбольное кольцо. 6.Воспитывать трудолюбие. 7.Парабатывать		
					обще-специальную выносливость.		
Апрель Раздел: «Метание»							
2 неделя 07- 11 апреля	Метание мячей (мешечки с песком) в вертикальную цель	1		1.Аутотренинг «Солнце дружбы».	1. Учить метать мячи (мешочки) в вертикальную цель одной рукой (правой, левой). 2.Дать представление о футболе в целом, об элементах игры. 3.Развивать дыхательную систему, коррекция осанки и плоскостопия. 4.Формирование позитивной активности. 5.Воспитывать доброжелательные	1.Научить правильно захватывать мячи и другие предметы. 2.Уметь правильно принимать исходное положение при прокатывании и броске большого мяча снизу от груди. 3.Уметь энергично отталкивать большой мяч. 4.Уметь принимать И.П. для ног и рук при метании малых	Здоровье» 1.Формировать гигиенические навыки: умыться, мыть руки после физических упражнений (ФУ) и подвижных игр. 2.Беседа о пользе утренней гимнастики, гигиенические требования к спортивной одежде. «Труд» 1.Убирать физкультурный инвентарь и оборудование
				2.Кинезеология: «Глазки», «Ротик – Язычок»			
		2		3.Строевая подготовка «Где право, где лево, узнал ученик»			
				4.ОРУ «Самолет», «Самолет выбирает посадку», «Спрятались показались».			
		3		5.КУ:			
				-дыхательные упражнения;			
		4		-упражнения для профилактики плоскостопия;			
				-упражнение на формирование правильной осанки.			
		5		6.Имитационное упражнение «Обезьянка».			
				7.Упражнения с мячами:			
		6		-произвольные броски (мешочков) вдаль одной рукой с места;			
				-броски теннисного мяча (мешочков) одной рукой через веревку;			
		7		-метание мяча (мешочков) в вертикальную цель.			
				8.Беседа о футболе.			

		8		9.ОФП для ног: -«Мы топаем»; -«Ноги под стул»; -«Подними и опусти» 10. Подвижная игра «Перестрелка» 11.Релаксация «Расслабление».	отношения в игре, четкое соблюдение правил игры. 6.Развитие силы нижних	предметов снизу. 5.Уметь бросать предметы (мячи) правой и левой рукой,	при проведении занятий. 2.Учить самостоятельно переодеваться на занятиях АФК, приводить
					конечностей.	сохраняя при этом определенное направление.	в порядок время выполнения ходьбы и ФУ.
							3.Расширять представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в быту, на природе, на улице.
3 неделя 14 – 18 апреля	Метание теннисного мяча (мешочков с песком) в горизонталь- ную цель	1		1.Аутотренинг «Солнце дружбы».	1.Учить метать мячи в горизонтальную цель. 2.Учиться забивать мяч в ворота. 3. Развивать дыхательную систему, коррекция осанки и плоскостопия. 4.Воспитание нравственных качеств, умение выражать свои чувства. 5.Коррекция и развитие зрительного восприятия.	6.Уметь ловить большой мяч, захватывая его с боков, не прижимая его к груди. 7.Уметь подбрасывать мяч перед собой.	3.Расширять представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в быту, на природе, на улице. 4.Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий. «Безопасность» Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих «Познание» 1.Формировать
				2.Строевая подготовка выполнение строевых команд.			
		2		3.КУ:			
				-дыхательные упражнения;			
		3		-упражнения для профилактики плоскостопия;			
				-упражнение на формирование правильной санки.			
		4		4.ОРУ «Глазки», «Машем крыльями», «Вырастем большими», «Спиральки», «Пропеллер», «Удивление», «Синица».			
				5.Упражнение с мячами:			
		5		-броски теннисного мяча в корзину стоящую на полу одной рукой, варьируя расстояние;			
				-игра «Кегли»;			
		6		-броски мяча в движущуюся цель.			
				6.Элементы футбола:			
		7		-забивание мяча в ворота без вратаря; с вратарем;			
				-защита ворот. Игра «Вратари».			
		8		7.Подвижные игры с мячами: «прокати мяч», «Скати с горки», «Попади в ворота», «Сбей городок».			
				8.Иммитационное упражнение «Мышка».			

				9. Релаксация «Расслабление».			навыки ориентировки в пространстве, при построениях,
4 неделя 21 – 30 апреля	Метание теннисного мяча одной рукой с места	1		1.Игра «Это – Я» (повторение частей тела. 2.Аутотренинг «Я все могу». 3.Игра «Чье звено быстрее». 4.ОРУ «Дружная семья»	1.Учить метанию вдаль теннисного мяча и мешочков с		
		2					
		3		5. КУ: -дыхательные упражнения; -упражнения для профилактики плоскостопия; -упражнение на формирование правильной осанки. 6.Упражнения с мячами: -броски теннисного мяча (мешочков с песком) в произвольном направлении одной рукой с места, разными способами снизу, сбоку, от плеча, от груди, из-за головы; -броски мяча (мешочков) вдаль с места одной рукой способом из-за головы (на заданное расстояние, на дальность). 7.Имитационные упражнения «Заяц», «Кенгуру». 8.Подвижные игры с элементами равновесия: «ПО дорожке», «Погладь мишку», «Шире шаг». 9. Релаксация «Расслабление».	Песком одной рукой с места. 2.Закреплять умения и навыки владения спортивными мячами. 3. Развивать дыхательную систему, коррекция осанки и плоскостопия. 4.Воспитание нравственных качеств, умение сопереживать. 5.Развивать ловкость, координацию		при смене направлений движения. 2.Учить двигаться в заданном направлении. <u>«Коммуникация»</u> 1.Поощрять речевую активность детей в процессе двигательной активности при обсуждении правил игры.
		4					
		5					
		6					
		7					
		8					
1 неделя 01 – 09 мая	Метание теннисного мяча с 2 – 3 шагов разбега	1		1.Аутотренинг «Я все могу» 2.Самомассаж Биологически активных зон. 3.Тренинг по строевой подготовке. 4.Ходьба и бег с элементами логоритмики. 5.ОРУ с использованием стула. 6. КУ:	1.Учить метать теннисные мячи (мешочки с песком) вдаль 2-3 шагов разбега. 2.Совершенствовать умения и навыки в		
		2					
		3					

		4		-дыхательные упражнения; -упражнения для профилактики плоскостопия; -упражнение на формирование	упражнениях с мячами. 3. Развивать дыхательную		
		5		правильной осанки. 7.Метание теннисного мяча с места с 2 – 3 шагов разбега. 8.Имитационные упражнения «Лягушка, «Корова». 9.Подвижная игра «Мячи в корзине» 10.Релаксация «Лодочка».	систему, коррекция осанки и плоскостопия. 4.Развитие общей выносливости. 5.Коррекция и развитие личностных качеств: усидчивости, выдержки. 6.Коррекционно е развитие связной устной речи (пополнение и обобщение пассивного и активного словарного запаса) ч/з логоритмику.		
		6					
		7					
		8					
		Май Раздел: «Прыжки»					
2 неделя 12 -16 мая	Прыжки на 2-х ногах на месте и с продвижени ем	1		1.Аутотренинг «Я все могу» 2.Самомассаж биологически активных зон с элементами логоритмики. 3.Строевая подготовка с элементами ОРУ логоритмики. Игра «Ровным кругом». 4.КУ:	1.Ознакомить с видами прыжков. 2.ВУчить прыжки на 2-х ногах на месте,	1.Уметь приземляться одновременно на 2-е полусогнутые ноги.	<u>Здоровье»</u> 1.Формировать гигиенические навыки: умываться, мыть руки
		2					
			3				

				-дыхательные упражнения; -упражнения для профилактики	с продвижением.	2. Уметь отталкиваться	после физических
3 неделя 19- 23 мая		4		плоскостопия;	3. Развитие прыгучести. 4. Коррекция дыхания, осанки, плоскостопие. 5. Закреплять умения и навыки в метании мяча в игровой форме. 6. Развитие скоростно-силовых качеств. 7. Воспитывать желание прийти на помощь к тем, кто в ней нуждается.	одновременно двумя ногами во время прыжков. 3. Уметь прыгать на 2-х ногах на месте и с продвижением. 4. Уметь запрыгивать на возвышенность и спрыгивать с нее.	упражнений (ФУ) и подвижных игр. 2. Беседа о пользе утренней гимнастики, гигиенические требования к спортивной одежде. <u>«Труд»</u> 1. Убирать физкультурный инвентарь и оборудование при проведении занятий. 2. Учить самостоятельно переодеваться на занятиях АФК, приводить в порядок время ходьбы и ФУ. 3. Расширять представления о правилах безопасного поведения, закреплять осторожность в быту, на
				-упражнение на формирование правильной осанки.			
		5		5. Иммитационные упражнения «Рыбка» и «Колобок».			
				6. Прыжки: -ознакомление с видами прыжков; -подпрыгивание на месте;			
		6		-прыжки на 2-х ногах с продвижением; -Игра «Прыгни через палочку».			
				7. Развитие скоростно-силовых качеств: упражнения «Зайчата», «Кузнечики», «Лягушки», «Пружинки», «Кенгуру».			
		7		8. Подвижные игры с элементами метания «Кто дальше», «Скользкая цель», «Мяч сквозь обруч»			
				9. Релаксация «Лодочка»			
		8					
		1		1. Аутотренинг «Я все могу»	1. Учить прыгать из обруча в обруч, отталкиваясь и приземляясь на 2-е ноги одновременно. 2. Развитие мелкой моторики рук. 3. Развитие тембрового слуха.		
				2. Развитие тембрового слуха. Игра «Узнай по голосу».			
		2		3. Строевая подготовка тренинги.			
				4. Веселая разминка: сочетание разных видов ходьбы и бега. ОРУ «По дорожки сказок».			
		3		5. КУ:			
				-дыхательные упражнения;			
		4		-упражнения для профилактики плоскостопия;			
				-упражнение на формирование правильной осанки.			
		5					
	Прыжки из обруча	1		1. Аутотренинг «Я все могу»			
				2. Развитие тембрового слуха. Игра «Узнай по голосу».			
		2		3. Строевая подготовка тренинги.			
				4. Веселая разминка: сочетание разных видов ходьбы и бега. ОРУ «По дорожки сказок».			
		3		5. КУ:			
				-дыхательные упражнения;			
	Прыжки из обруча	4		-упражнения для профилактики плоскостопия;			
				-упражнение на формирование правильной осанки.			

4 неделя 26 - 30 мая	Запрыгивание на возвышенность и спрыгивание с нее	6		6.Прыжки: -на 2-х ногах по линиям; -на 2-х ногах с продвижением вперед; -из обруча в обруч с увеличением количества обручей.	4. Коррекция дыхания, осанки, плоскостопие. 5.Совершенство -вать умение прыжков на 2-х ногах.		природе, на улице. 4.Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий. «Безопасность» Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих «Познание» 1.Формировать навыки ориентировки в пространстве, при построениях, при смене направлений движения. 2.Учить двигаться в заданном направлении. «Коммуникация» 1.Поощрять речевую
		7		7.Имитационные упражнения «Маугли».			
		8		8.Развитие мелкой моторики рук. Упражнение «Танец», «Наши пальчики».			
				9.Подвижные игры с элементами прыжков «Играющие лягушки», «Скок – поскок».			
				10. Релаксация «Лодочка»			
		1		1.Аутотренинг «Я все могу»	1.Учить запрыгивать на возвышенность разной высоты, отталкиваясь одновременно 2-мя ногами.		
		2		2.Гимнастика для глаз с элементами логоритмики.	2.Учить спрыгивать с возвышенности приземляясь одновременно на 2-ве ноги.		
		3		3.Совершенствование разных видов ходьбы и бега: «Мышка», «Цыпленок», «Петушок», «Утенок», «Лошадка», «Птица», «Волк».	3. Коррекция дыхания, осанки, плоскостопие.		
		4		4.КУ: -дыхательное упражнение «Язык трубкой»;	4.Развивать эмоциональную сферу ребенка,		
		5		-упражнение на формирование осанки «Цветочек»;			
		6		-для профилактики плоскостопия «Смеющийся сурок».			активность
		7		5.Прыжки: -прыжковая разминка, ритмичные приседания и выпрямления на месте, подпрыгивание на 2-х ногах на месте;			
		8		-имитационные упражнения «Белка», «Кенгуру»			
				-запрыгивание на возвышенность с места	чувство		

				и прыгивание нее; -игра «Парашютистов». 6.Имитационное упражнение «Космонавты» 7.Подвижная игра с мячами «Мяч центральному» 8.Релаксация «Сон на поляне»	удовлетворения от правильно выполненного упражнения. 5.Коррекция памяти, внимания		детей в процессе двигательной активности при обсуждении правил игры.
	Прыжки через предметы разной высоты	1		1.Аутотренинг «Я все могу»	1.Учить перепрыгивать через предметы разной высоты. 2.Развитие общей выносливости. 3. Коррекция дыхания, осанки, плоскостопие. 4.Коррекция и развитие личностных качеств: усидчивости, выдержки. 5.Содействовать эмоциональному общению взрослого и ребенка.		
				2.Совершенствование строевой подготовки в игровой форме.			
		2		3.Бег и специальные беговые упражнения.			
				4.ОРУ с обручем.			
		3		5. КУ:			
				-дыхательное упражнение «Язык трубкой»;			
		4		-упражнение на формирование осанки «Цветочек»;			
				-для профилактики плоскостопия «Смеющийся сурок».			
		5		6.Прыжки:			
				-игра «С кочки на кочку»;			
		6		-игра «Парашютист»;			
				-прыжки через предметы разной высоты:			
		7		через отдельно стоящие и через несколько предметов подряд (по нарастанию высоты предметов, по снижению высоты предметов)			
				7.Веселые эстафеты.			
		8		8. Релаксация «Сон на поляне»			
	Прыжки в длину с места	1		1.Аутотренинг «Я все могу»	1.Учить выполнять прыжок в длину		
				2.Игра для поднятия настроения «Семья криворотых»			
		2					

				3.Тренинг «Правильно, быстро, аккуратно»	с места.		
		3		4.Тренинг по строевой подготовки.	2.Развитие прыгучести.		
				5.Разные виды ходьбы и бега в сочетании с ОРУ:	3. Коррекция дыхания, осанки, плоскостопие.		
		4		-дыхательные упражнение «Насос»;			
				-для профилактики плоскостопия	4.Развитие мелкой моторики рук.		
		5		«Забавный медвежонок»	5.Воспитание дисциплинированности, ответственности, самостоятельности.		
				-на формирование осанки «Цветочек»			
				-для развития мелкой моторики рук «На высокой скале»			
		6		7.Прыжки:			
				-произвольный прыжок в длину с места;			
		7		-на заданное расстояние;			
				-в полную силу.			
				8.Имитационное упражнение «Лебедь»			
		8		9.Веселые эстафеты.			
				10. Релаксация «Сон на поляне»			

