

Перспективный план по физической культуре с детьми, имеющими статус ОВЗ

Подготовительная к школе группа – сентябрь

Дата	1 неделя – игрушки	Дата	2 неделя - наш город
Вводная часть	Построение в колонну по одному, расчет на первый второй, перестроение из одной в две колонны, ходьба на носках, пятках, с разным положением рук, бег в колонне, на носках, бег с выбрасыванием прямых ног вперед и забрасыванием их назад, челночный бег, с высоким подниманием колен.		
	<p>Импровизация движений. Дети маршируют в такт стихотворения А. Барто</p> <p>Физкультминутка Левоу, правоу! Левоу, правоу! На парад идет отряд. Барабанщик очень рад: барабанит, барабанит, полтора часа подряд. Но назад идет отряд, левоу, правоу! Левоу, правоу! Барабан уже дырявый</p> <p>Физкультминутка Можно выставить на доске картинки. На каждую строчку считалки - четыре удара мяча. Раз, два, три, четыре, мы считалочку учили: петушок, флажок, матрешка, барабан, юла, гармошка.</p>		<p>Упражнения для глаз Комплекс № 1 Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. Повторить 5-6 раз. Быстро моргать в течение 15 сек. Повторить 3-4 раза. Закрыть глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты</p> <p>Комплекс № 2 Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе, приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. Повторить 5-6 раз. Круговые движения глаз - вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.</p>
	3 неделя - овощи		4 неделя - фрукты
	<p>Физкультминутка Мы стоим на огороде, Удивляемся природе. Вот салат, а здесь укроп. Там морковь у нас растёт. Поработаем с тобой, Сорнякам объявим бой - с корнем будем выдирать Да пониже присесть. У забора всем на диво - пышно разрослась крапива. Мы её не будем трогать - обожглись уже немного. Все полили мы из лейки и садимся на скамейки.</p> <p>Потягивания - руки в стороны. Правой рукой коснуться левой ступни, потом наоборот. Приседания.</p> <p>Потягивания — руки в стороны.</p> <p>Потягивания — руки вперед.</p> <p>Дети садятся.</p>		<p>Пальчиковая игра Толстый палец и большой в сад за сливами пошёл, Указательный с порога указал ему дорогу. Средний палец - самый меткий, он сбивает сливы с ветки. Безымянный собирает, а мизинчик-господинчик В землю косточки бросает.</p> <p>Физкультминутка Будем мы варить компот. Фруктов нужно много. Будем яблоки крошить, грушу будем мы рубить. Отожмем лимонный сок, слив положим и песок. Варим, варим мы компот, угостим честной народ.</p> <p>Поочередно загибать пальцы правой, а затем левой руки.</p> <p>Маршировать на месте. Показать руками - "много". Имитировать: как крошат, рубят, отжимают, кладут, насыпают будто песок. Хлопать в ладоши</p>

Подготовительная к школе группа – октябрь

Дата	1 неделя – ягоды, грибы	Дата	2 неделя - осень
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 1 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы.		
<p>Пальчиковая игра Раз, два, три, четыре, пять.</p> <p>В лес идём мы погулять.</p> <p>За черникой, За малиной, За брусникой, За калиной. Землянику мы найдём И братишке отнесём.</p> <p>Физкультминутка А в лесу растёт черника, Земляника, голубика. Чтобы ягоду сорвать, Надо глубже присесть. Нагулялся я в лесу. Корзинку с ягодой несу.</p>	<p>Пальчики обеих рук «здороваются», начиная с больших пальцев.</p> <p>Обе руки «идут» указательными и средними пальцами по столу.</p> <p>Загибают пальчики, начиная с большого пальца.</p> <p>Приседания.</p> <p>Ходьба на месте.</p>	<p>Пальчиковая игра Осень, осень, приходи! Осень, осень, погляди! Листья желтые кружатся, тихо на землю ложатся. Солнце нас уже не греет.</p> <p>Ветер дует все сильнее.</p> <p>К югу полетели птицы, дождик к нам в окно стучится. Шапки, куртки надеваем, и ботинки обуваем. Знаем месяцы: сентябрь, и октябрь, и ноябрь.</p> <p>Физкультминутка Вдруг закрыли небо тучи, начал капать дождь колючий. Долго дождик будет плакать, Разведёт повсюду слякоть. Грязь и лужи на дороге, Поднимай повыше ноги.</p>	<p>Трем ладошки друг о друга, зажимаем кулаки по очереди.</p> <p>Трем ладошки друг о друга, ладони на щеки.</p> <p>Плавное движение ладонями; Ладони гладят по коленям.</p> <p>Сжимаем и разжимаем кулаки по очереди.</p> <p>Синхронно наклоняем руки в разные стороны.</p> <p>Барабанить пальцами по одной, то по другой ладони.</p> <p>Имитируем.</p> <p>Кулак, ребро, ладонь</p> <p>Поднимаемся на носочки, поднимаем вверх перекрещенные руки.</p> <p>Прыжки на носочках, руки на поясе.</p> <p>Приседаем, руки на поясе.</p> <p>Идём по кругу с высоким подниманием колена.</p>
3 неделя - мебель	4 неделя - одежда, обувь		
<p>Физкультминутка Стул и стол, диван, комод! Мебелью зовет народ! Шкаф наш служит для того, Чтобы класть туда белье! Для чего нужна кровать? Чтоб удобно было спать! Мебель создает уют! И на даче, в доме, тут!</p> <p>Упражнение для глаз. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p>	<p>Загибаем пальцы, перечисляя мебель. Показать ладошки. Развести руки в стороны. Руки, согнутые в локтях перед грудью (движения наверх). Руки развести в стороны. Ладони сложить и под щеку. Руки на поясе, повороты с полуприседаниями вправо – влево (4 раза). Развести руки в стороны.</p>	<p>Пальчиковая игра Посчитаем первый раз, Сколько обуви у нас: туфли, тапочки, сапожки, Для Наташки и Серёжки, Да ещё ботинки Для нашей Валентинки, а вот эти валенки для малышки Галеньки.</p>	<p>Попеременные хлопки ладонями и удары, кулачками по столу.</p> <p>На каждое название обуви загибают по одному пальчику, начиная с большого пальца.</p>

Подготовительная к школе группа – ноябрь

Дата	1 неделя – наше тело	Дата	2 неделя - семья
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал		
<p>Физкультминутка</p> <p>Шею крутим осторожно - голова кружиться может. Влево смотрим - раз, два, три. Так, и вправо посмотри. Вверх потянемся, пройдемся, и на место вновь вернемся</p> <p>Наклоны головой вправо и влево.</p> <p>Потягивания — руки вверх, ходьба на месте. Дети садятся.</p>		<p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Этот пальчик - дедушка (большой), Этот пальчик - бабушка (указательный), Этот пальчик - папочка (средний), Этот пальчик - мамочка (безымянный), Этот пальчик - я (мизинец). Вот и вся моя семья.</p> <p>Хлопать в ладоши.</p> <p>Упражнение для глаз. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль через окно на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.</p>	
3 неделя - дом и его части		4 неделя - посуда	
<p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Целый день тук да тук, раздаётся звонкий стук.</p> <p>Молоточки стучат, строим домик для ребят! Вот какой хороший дом, как мы славно заживём!</p> <p>Упражнения для жевательно - артикуляционных мышц Жуем твердую морковь. Имитация жевания. Производить медленные и быстрые движения челюстями.</p> <p>Упражнения для щек и губ Кувшины с узким и широким горлышком. Вытягивать губы то узкой, то широкой «трубочкой».</p> <p>Самовар. Надувать обе щеки одновременно.</p> <p>Руки сжаты в кулаки, большой палец поднят вверх, постукивает по указательным пальцам. Стучать кулаком о кулак. Пальцы соединить, показать «крышу». Сжимать-разжимать пальцы. Вращать кисти рук.</p>		<p>Мимические упражнения Выразить мимикой свое огорчение - разбили чашку, радость — купили новую посуду, неудовольствие — много грязной посуды. Чудесные превращения - Изобразить кипящий чайник; кастрюлю, наполненную водой; ведро с крышкой; разбившуюся чашку; чайник с заваренным чаем.</p> <p>Упражнения для мышц шеи Посмотрите, что в кастрюле? Опустить голову вниз. «Какая посуда стоит на полке?» Повернуть голову вправо, влево с произнесением звуков а, э.</p>	

Подготовительная к школе группа – декабрь

Дата	1 неделя – продукты питания	Дата	2 неделя – зима
Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени. Дыхательные упражнения.		
<p>Пальчиковая игра Я купила масло, сахар и муку. Полкило изюма, пачку творогу. Пирожки пеку, пеку, Всех друзей я в гости жду!</p> <p>Физкультминутка Раз - подняться, потянуться. Два - согнуться, разогнуться. Три - в ладоши три хлопка. Головою три кивка. На четыре - руки шире. Пять - руками помахать, Шесть - на место сесть опять.</p>	<p>Загибаем поочередно пальчики, перечисляя продукты. Имитируем лепку пирожков. Ладони вперед, имитируем движения, подзывающие гостей.</p> <p>Потянулись. Прогнули спинки, руки на поясе. Хлопки в ладоши. Движения головой. Руки в стороны. Махи руками. Присели.</p>	<p>Пальчиковая игра Раз, два, три, четыре, пять. Мы во двор пошли гулять. Бабу снежную слепили, птичек крошками кормили, С горки мы потом катались, а еще в снегу валялись. Все в снегу домой пришли. Съели суп и спать пошли.</p>	<p>Загибают пальчики, начиная с большого. Идут, высоко поднимая колени. «Лепят снежок» двумя ладошками». «Крошат хлеб» двумя ладошками. Приседают, руки на поясе. Наклоны туловища влево - вправо. Отрывают ладони. «Едят ложкой»; руки – под щеку.</p>
3 неделя – зимующие птицы	4 неделя – новогодний праздник, новогодние утренники		
<p>Физкультминутка Вот на ветках посмотри, В красных майках снегири. Распушили пёрышки, Греются на солнышке. Головой вертят, улететь хотят. Кыш! Кыш! Улетели!</p> <p>За метелью! За метелью!</p>	<p>Хлопать руками по бокам. Наклонять голову в сторону. На первое слово каждой строчки потряхивание руками, хлопок по бокам. Повороты головы. Дети разбегаются по комнате, взмахивая руками, как крыльями.</p>	<p>Пальчиковая игра Мы на ёлке веселились, И плясали, и резвились. После добрый Дед Мороз Нам подарки преподнёс. Дал большущие пакеты. В них же – вкусные предметы: Конфеты в бумажках синих, орешки рядом с ними, груша, яблоко, один Золотистый мандарин.</p>	<p>Ритмичные хлопки в ладоши Ритмичные удары кулачками «Шагают» средним и указательным Пальцами обеих рук по столу «Рисуют» руками большой круг Делают ритмичные хлопки Загибают на обеих руках пальчики, начиная с большого.</p>

Подготовительная к школе группа – январь

Вводная часть	Построение в колонну, перестроение в круг, в две, в три колонны, повороты вправо, влево, ходьба и бег по кругу, бег змейкой, по диагонали, на носках, пятках, в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени с выполнением заданий, челночный бег		
Дата	3 неделя – зимние забавы	Дата	4 неделя - дикие животные и их детеныши
<p>Пальчиковая игра Давай, дружок, смелей, дружок! Кати по снегу свой снежок - он превратится в толстый ком. И станет ком снеговиком.</p> <p>Его улыбка так светла! Два глаза... шляпа...нос...метла... Но солнце припечет слегка...</p> <p>Увы! И нет снеговика.</p>		<p>Пальчиковая игра Зайцы спрятались от волка. Чья- то им досталась норка... Серый волк зубами щёлк- Ах, какой зубастый волк!</p> <p>Белочка в своём дупле, орешки щёлкает в тепле. Пересчитала мама медвежат- В берлоге все послушные лежат.</p>	

Хлопки.
 Показать руками, как лепим, снежок.
 Сомкнуть и округлить кисти рук.
 Обвести руками в воздухе две,
 окружности
 Хлопки.
 Показывать по тексту.
 Ладонь правой руки приложить к левой
 ладони,
 пальцы растопырить (солнце).
 Развести руками.

Прячут по одному пальцы одной руки в
 «норку» - колечко, сделанную другой
 рукой.
 Соединяют по очереди большой палец с
 другими.
 Руки к щекам, качают головой.
 Щелчки пальцами.
 Соединяют соответствующие пальцы рук
 друг с другом, затем соединяют пальцы в
 « замок».

Подготовительная к школе группа - март

Дата	1 неделя – весна	Дата	2 неделя – 8 марта
Вводная часть	Перестроение в колонне по одному и по 2, ходьба и бег враспынную, бег до 2 мин. с перешагиванием ч/з бруски; по сигналу поворот в другую сторону, ходьба на носках, пятках, в чередовании, на внешних сторонах стопы		
	<p>Физкультминутка Весна, весна! Пришла весна! Тепло на крыльях принесла. И вот на самом солнышке С поднятой гордой головой</p> <p>Расцвел подснежник голубой. Он весь пушистый, серебристый, на солнце маленький стоит. Посланец он весны надежный. Он не боится холодов. За ним придут цветы другие, он первенец среди цветов.</p>	<p>Хлопки в ладоши. Короткие взмахи руками. Ходьба. Приподнять повыше подбородок. Руки в стороны. Приседания. Прыжки. Наклоны туловища. Повороты влево-вправо.</p>	<p>Физкультминутка Мамам дружно помогаем: Сами в тазике стираем. И рубашки, и носочки, Для сыночка и для дочки. Через двор растянем ловко, Для одежды три верёвки. Светит солнышко-ромашка, Скоро высохнут рубашки.</p> <p>Наклоны вперёд, движения руками, имитирующие полоскание. Потягивания - руки в стороны. Потягивания — руки вверх.</p>
	3 неделя – домашние животные и их детеныши		4 неделя – лес
	<p>Пальчиковая игра Дай молочка, Бурёнушка, Хоть капельку – на донышке. Ждут меня котятки, Малые ребятки. Дай им сливок ложечку, Творогу немножечко, Масла, простоквашки, Молочка для кашки Всем даёт здоровье Молоко коровье.</p>	<p>Показывают, как доят корову. Делают «мордочки» из пальчиков. Загибают по одному пальчику на обеих руках. Снова «доят»</p>	<p>Пальчиковая гимнастика Друг от друга деревья росли далеко. Человеку пройти этот путь нелегко.</p> <p>Только корни деревьев, однажды сплелись. Будто дерева два навсегда обнялись.</p> <p>Показать дерево обеими кистями. Шагать указательным и средним пальцами. Приложить кисти друг к другу тыльными сторонами пальцы вниз. «Деревья»</p>
	<p>5 неделя - домашние птицы</p> <p>Пальчиковая игра В сарае две курицы жили. Цыплят на прогулку водили. За каждой ходили четыре ребёнка. Четыре красивых послушных цыплёнка. Четыре красивых цыплёнка Цыплята любили все вместе гулять, толкаться, пищать, червячков искать. Как только стемнеет – все к мамам бегут, прижмутся друг к другу и сразу заснут.</p> <p>Большие пальцы поднимаем, сгибаем-разгибаем в ритме текста. Постепенно разгибаем остальные пальцы. Дотрагиваемся подушечкой большого пальца до кончиков остальных пальцев в ритме текста. Пальцы переплетаем, быстро ими шевелим. Пальцы сгибаем, прижимаем к ладони</p>		

Подготовительная к школе группа - апрель

Дата	1 неделя – перелетные птицы	Дата	2 неделя – цветы
Вводная часть	Ходьба на счет четыре, на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, бег на носках пронося прямые ноги через стороны; по сигналу притоп, бег змейкой по диагонали, повороты направо, налево		
	<p>Пальчиковая игра</p> <p>Птичка летала, Скрестить ладони рук.</p> <p>Птичка устала.</p> <p>Птичка крылышки сложила, Сделать замок.</p> <p>Птичка пёрышки помыла. Вращение замком.</p> <p>Птичка клювом повела Изображают клюв</p> <p>Птичка зёрнышки нашла. Выпрямленные соединённые мизинцы стучат по столу.</p> <p>Птичка зёрнышки поела. Скрещенные ладони делают взмахи.</p> <p>Снова крылышки раскрыла,</p> <p>Полетела.</p>	<p>Физкультминутка</p> <p>Чтоб сорвать в лесу цветочки, Наклоны вперед, сначала к правой ноге, потом к левой.</p> <p>Наклоняйся до носочков.</p> <p>Раз — цветок, два — цветок.</p> <p>А потом сплетём веноч.</p> <p>Пальчиковая игра</p> <p>Вырос высокий цветок на поляне, Запястья соединить, ладони развести в стороны, пальцы слегка округлить.</p> <p>Вырос высокий цветок на поляне, Развести пальцы рук.</p> <p>Всем лепесткам красоту и питание Ритмично двигать пальцами вместе-врозь.</p> <p>Дружно дают под землей корешки. Ладони опустить вниз, тыльной стороной прижать друг к другу.</p>	
	3 неделя – деревья и кустарники		4 неделя – рыбы
	<p>Физкультминутка</p> <p>Во дворе стоит сосна, Стоя на одной ноге, потягиваемся - руки вверх, потом то же, стоя на другой ноге.</p> <p>к небу тянется она.</p> <p>Тополь вырос рядом с ней, быть он хочет подлинней.</p> <p>Ветер сильный налетал, Наклоны корпуса вперед-назад.</p> <p>все деревья раскачал. Рывки руками перед грудью.</p> <p>Ветки гнутся взад-вперед, ветер их качает, гнёт.</p> <p>Будем вместе приседать: Приседания.</p> <p>Раз, два, три, четыре, пять!</p> <p>Мы размялись от души</p> <p>И на место вновь спешим. Дети идут на места.</p>	<p>Пальчиковая игра</p> <p>Рыбка плавает в водичке, Рыбка весело играть.</p> <p>Как плывёт рыбка, рыбка, озорница, Как плывёт рыбка, рыбка, озорница,</p> <p>Мы хотим тебя поймать Мы хотим тебя поймать</p> <p>Рыбка спинку изогнула. Рыбка спинку изогнула.</p> <p>Рыбка хвостиком махнула. Рыбка хвостиком махнула.</p> <p>Рыбка быстро уплыла. Рыбка быстро уплыла.</p> <p>Сложенными вместе ладонями дети изображают</p> <p>Грозят пальчиком.</p> <p>Медленно сближают ладони.</p> <p>Снова изображают, как плывёт рыбка.</p> <p>Снова «плывут».</p>	

Подготовительная к школе группа – май

Дата	1 неделя – насекомые	Дата	2 неделя – военный транспорт
Вводная часть	Бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед		
	<p>Пальчиковая игра</p> <p>Прилетела к нам вчера полосатая пчела. А за нею шмель, шмельёк! И весёлый мотылёк, два жука и стрекоза, как фонарики глаза.</p> <p>Пожужжали, полетали, От усталости упали.</p> <p>Машут ладошками</p> <p>На каждое название насекомого загибают пальчик, делают кружочки из пальчиков и подносят к глазам.</p> <p>Машут ладошками. Роняют ладони на стол.</p>	<p>Физкультминутка</p> <p>Руки в стороны - в полёт, отправляем самолёт. Правое крыло вперёд, левое крыло вперёд. Раз, два, три, четыре - полетел наш самолёт.</p> <p>Физкультминутка</p> <p>Паровоз кричит: «Ду-ду, я иду, иду, иду». А колеса стучат, а колеса говорят: «Так-так-так!»</p> <p>Стойка ноги врозь, руки в стороны, поворот вправо, поворот влево.</p> <p>Ходьба на месте, с продвижением вперед, согнутыми руками делают движения вперед-назад.</p>	
	3 неделя – школьные принадлежности - зоопарк	4 неделя – лето	
	<p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>В школу осенью пойду. Там друзей себе найду, Научусь писать, читать, Быстро, правильно считать. Я таким учёным буду! Но свой садик не забуду!</p> <p>Шагают» пальчиками обеих рук по столу. Загибают по одному пальчику с мизинца.</p> <p>Грозят указательным пальчиком.</p>	<p>Пальчиковая гимнастика</p> <p>Я рисую лето: Красной краской – солнце! На газонах розы, На лугах покосы, Синей краской – небо и ручей певучей.</p> <p>Рисуют пальчиком по столу. Рисуют в воздухе «солнце».</p> <p>Сжимают и разжимают пальцы.</p> <p>Рисуют в воздухе «облака». На столе рисуют пальцем «ручей».</p>	