Перспективный план по физической культуре с детьми, имеющими статус ОВЗ

Средний возраст – сентябрь

Дата	1 неделя – игрушки	Дата	2 неделя - наш город
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, с остановкой на сигнал «Стоп»; бег в колонне, враспынную с высоким подниманием коленей, перестроение в три звена		
Физкультминутка Я юлу кручу, верчу, и тебя я научу.	Большим пальцем проводить по кончикам других пальцев, от указательного до мизинца и наоборот. Выполнять как правой, так и левой рукой.	Физкультминутка Люблю по городу гулять, Люблю смотреть, Люблю считать Космонавтов — раз, Ленина — два Улица Победы – три. А четыре — я живу в квартире. Пять – гуляю в парке я опять. Шесть – на Белую схожу И на волны погляжу. Семь – Дворец культуры, Красив и огромен И стоит на площади он. Восемь – ёлка в Новый год. Девять – повстречался мне Памятник большой войне. Я тихонько постою и цветочки положу! Десять – наш кинотеатр Октябрь. В магазине хлеб куплю. Очень город я люблю!	Дети маршируют на месте. На каждое название достопримечательности , загибают по одному пальчики.
Физкультминутка Надуваем быстро шарик. Он становится большой. Вдруг шар лопнул, воздух вышел – стал он тонкий и худой.	Все пальчики обеих рук – «в щепотке» и соприкасаются кончиками. В этом положении дуем на них, при этом пальчики принимают форму шара. Воздух «выходит», и пальчики принимают исходное положение.	3 неделя - овощи	4 неделя - фрукты
Пальчиковая игра Мы капустку рубим-рубим, мы капустку солим-солим, мы капустку трём-трём, мы капустку жмём-жмём.	Движения прямыми ладонями вверх-вниз, поочерёдное поглаживание подушечек пальцев, потирать кулачок о кулачок. Сжимать и разжимать кулачки.	Пальчиковая игра Большой пальчик яблоки трясёт. Второй их собирает. Третий их домой несёт. Четвёртый высыпает. Самый маленький – шалун. Всё, всё, всё съедает.	Кисти сжаты в кулак, разгибаем большой пальчик. Разгибаем указательный палец. Разгибаем средний палец Разгибаем безымянный. Разгибаем мизинец

Средний возраст – октябрь

Дата	1 неделя – ягоды, грибы	Дата	2 неделя - осень
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне с изменением направления; бег между предметами; ходьба с перешагиванием через бруски; ходьба враспынную, на сигнал – построение в шеренгу; с перешагиванием через шнуры, на пятках		
<p>Физкультминутка За малиной в лес пойдём. Спелых ягод наберём, наберём.</p> <p>Солнышко высоко, а в лесу тропинка.</p> <p>Сладкая ты моя, ягода-малинка.</p>	<p>Идут в хороводе, взявшись за руки. Идут по кругу, обеими руками собирая воображаемые ягоды. Встают лицом в круг, тянутся руками вверх; потом пальчиками достают «тропинку», сделав наклон. Бегут по кругу, взявшись за руки.</p>	<p>Пальчиковая игра Листопад, листопад! Листья по ветру летят: с клёна – кленовый, с дуба – дубовый, с осины – осинковый, с рябины - рябиновый. Полны листьев лес и сад. То-то радость для ребят!</p>	<p>Руки поднять вверх. Покачивая кистями из стороны в сторону, медленно опускать руки (листья опадают). Пальцы выпрямить и максимально развести в стороны. Пальцы выпрямить и плотно прижать друг к другу. Указательный и большой соединить в виде колечка. Пальцы выпрямить и слегка развести в стороны. Хлопки в ладоши.</p>
3 неделя - мебель		4 неделя - одежда, обувь	
<p>Пальчиковая игра Мебель я начну считать: Кресло стол, диван, кровать, Полка, тумбочка, буфет, Шкаф, комод и табурет. Много мебели назвал – Десять пальчиков зажал!</p>	<p>Пальцы обеих рук поочередно зажимать в кулачки. Поднимать зажатые кулачки вверх.</p>	<p>Пальчиковая игра Я перчатку надеваю, я в неё не попадаю. Сосчитайте-ка ребятки, Сколько пальцев у перчатки. Начинаем вслух считать: Раз, два, три, четыре, пять.</p>	<p>Поглаживают по очереди одной рукой другую, как будто надевают перчатки. Загибают пальчики.</p>

Средний возраст – ноябрь

Дата	1 неделя – наше тело	Дата	2 неделя - семья
Вводная часть	Ходьба и бег по кругу, бег между предметами, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; бег враспынную, с остановкой на сигнал		
<p>Физкультминутка</p> <p>Это глазки. Вот, вот. Это ушки. Вот, вот. Это нос, это рот. Там спинка. Тут живот. Это ручки. Хлоп-хлоп. Это ножки. Топ- топ. Ох, устали вытрем лоб!</p>		<p>Пальчиковая игра</p> <p>Кто ещё радуется солнышку? Радуется дедушка, Радуется бабушка, Радуется мамочка, Радуется папочка, Очень радуюсь я. Рада солнцу вся семья!</p> <p>Выполнение по образцу за педагогом движений: на каждую строку дети загибают пальчик, 6 строка – сжимать и разжимать кулачок.</p>	
3 неделя - дом и его части		4 неделя - посуда	
<p>Пальчиковая игра</p> <p>Целый день тук да тук, раздаётся звонкий стук. Молоточки стучат, строим домик для ребят! Вот какой хороший дом, как мы славно заживём!</p>		<p>Пальчиковая игра</p> <p>Посуду моет наш Антошка, моет вилку, чашку, ложку, потирать ладошки друг об друга. Вымыл блюдце и стакан, Закрыв покрепче кран.</p> <p>Мыть посуду. Разгибать пальцы из кулачка, начиная с мизинца. Выполнять имитирующие движения.</p>	

Средний возраст – декабрь

Дата	1 неделя – продукты питания	Дата	2 неделя – зима
Вводная часть	Ходьба и бег в колонне по одному, перестроение в пары на месте, в три звена, между предметами (поставленными врассыпную), по гимнастической скамейке. Ходьба с поворотами на углах, со сменой ведущего. Бег врассыпную с нахождением своего места в колонне		
<p>Физкультминутка В землю зёрнышко попало, прорастать на солнце стало. Дождик землю поливал, и росточек подрастал. К свету и теплу тянулся и красавцем обернулся.</p> <p>Пальчиковая игра Муку в тесто замесили, А из теста мы слепили: Пирожки и плюшки, Сдобные ватрушки, Булочки и калачи – Всё мы испечём в печи. Очень вкусно!</p>		<p>Физкультминутка Ла-ла-ла, ла-ла-ла... Туча по небу плыла. Вдруг из тучи над землёй полетел снежинок рой. Ветер дунул, загудел. Рой снежинок вверх - взлетел. Ветер с ними кружится, может быть подружится.</p> <p>Пальцы обеих рук соединить подушечками и округлить в форме шара (туча). Руки поднять вверх, пальцы развести в стороны. Поворачивать кисти, медленно опуская руки (снежинки летят). Подуть на кисти рук (губы округлить и слегка вытянуть вперёд). Встряхнуть кистями рук, поднимая вверх, вращать ими (снежинки летят). Вращать кистями, попеременно скрещивая руки.</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, улетать хотят. Кыш! Кыш! Улетели! За метелью, за метелью!</p>		<p>Пальчиковая игра Перед нами ёлочка. Шишечки, иголки, шарики, фонарики, зайки и свечки, звёзды, человечки.</p> <p>Четыре хлопка руками. Изображают «крылышки». Повороты головой. Улетать хотят. Кыш! Кыш! Улетели! За метелью, за метелью! Вращательные движения кистями рук.</p> <p>Пальцы переплетены, большие подняты вверх. Кулачки, «иголочки»- раздвинуть пальцы. Ладшки держать «ковшиком». «Зайчики» - указательные пальцы. Ладшка в виде звезды, «человечки» - походить пальчиками.</p>	

Средний возраст – январь

Вводная часть	Ходьба в колонне по одному, между предметами на носках. Бег между предметами, врассыпную с нахождением своего места в колонне, с остановкой по сигналу; со сменой ведущего, с выполнением заданий		
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; Увы! – и нет снеговика.</p> <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, пальцы растопырить (солнце). Развести руками.</p>		<p>Пальчиковая игра Прыгает по веточкам Невеличка белочка. Мелькает хвостик средь ветвей. Кто угонится за ней?</p> <p>Физкультминутка Волк наклоны делать рад! Вправо, влево, вперед, назад. Много-много раз подряд! Влево, вправо, вперед, назад.</p> <p>Большим пальцем поочередно касаться остальных пальцев, выполняя упражнение сначала одной рукой затем другой рукой.</p> <p>Из положения «стойка ноги врозь, руки на поясе» выполнять наклоны в соответствии с текстом.</p>	

Средний возраст - февраль

Дата	1 неделя – транспорт виды транспорта	Дата	2 неделя – профессии, почты – виды связи
Водная часть	Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий, на носках, на пятках, по кругу, взявшись за руки. Ходьба и бег между мячами. Бег врассыпную с остановкой, перестроение в звенья		
Физкультминутка Будем пальчики сгибать- Будем транспорт называть: Сжимать и разжимать пальчики. Машина, вертолёт, Трамвай, автобус, самолёт.		Физкультминутка Повар варит кашу. Плащ портниха шьёт. Доктор лечит Машу. Сталь кузнец куёт. Дровосеки рубят. Строят мастера. Что же делать будет наша детвора?	
3 неделя – инструменты		4 неделя – военные профессии	
Физкультминутка Раз, два, три, четыре, пять! За дровами мы идем, и пилу с собой несём. Вместе пилим мы бревно, очень толстое оно. Чтобы печку протопить, много надо напилить. Чтоб дрова полезли в печку, их разрубим на дощечки. А теперь их соберём и в сарайчик отнесём. После тяжкого труда надо посидеть всегда.		Физкультминутка Мы пока что дошколята, не шагаем как солдаты, Раз, два, дружно в ногу, три, четыре, тверже шаг, На парад идут солдаты, они смелые ребята. На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий. Ногу левую к груди, да смотри – не упади. А теперь постой на левой. Если ты солдатик смелый. Раз, два – дружно в ногу. Три, четыре – тверже шаг!	

Средний возраст - март

Дата	1 неделя – весна	Дата	2 неделя – 8 марта
Вводная часть	Ходьба в колонне по одному; на носках, пятках, подскоком, враспынную. Ходьба и бег парами «Лошадки» (по кругу); с выполнением заданий по сигналу; перестроение в колонну по три		
<p>Физкультминутка</p> <p>К нам весна пришла, Цветы красивые принесла! В палисадник мы пошли И венки себе сплели!</p> <p>Ручки протягивают вперёд «с букетом». Пальчики двигаются, будто плетут венки.</p>		<p>Физкультминутка</p> <p>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.</p> <p>Потягивания - руки в стороны.</p> <p>Потягивания — руки вверх.</p>	
3 неделя – домашние животные и их детеныши		4 неделя – лес	
<p>Физкультминутка</p> <p>Повстречались два котёнка: «Мяу – мяу». Два щенка: «Ав – ав». Два жеребёнка: «И-го-го» Два телёнка, два быка: «Му-у». Смотри, какие рога!</p> <p>На каждую фразу соединять одноимённые пальцы левой и правой рук по одному начиная с мизинца. На последнюю фразу показать «рога», одновременно выпрямив указательные пальцы и мизинцы.</p> <p>Пальчиковая игра</p> <p>Есть у курицы цыплёнок, У гусыни есть гусёнок, У индюшки – индюшонок, А у утки есть утёнок. У каждой мамы малыши, Все красивы хороши!</p> <p>Большим пальцем поочередно касаться остальных, начиная с мизинца. Показать все пальчики, «играя» ими.</p>		<p>Физкультминутка</p> <p>Зайцы утром рано встали, весело в лесу играли. По дорожкам прыг-прыг-прыг! Кто к зарядке не привык? Вот лиса идёт по лесу. Кто там скачет, интересно? Чтоб ответить на вопрос, Тянет лисонька свой нос. Но зайчата быстро скачут. Как же может быть иначе? Тренировки помогают! И зайчата убегают. Вот голодная лиса грустно смотрит в небеса. Тяжело вздыхает, Садится, отдыхает</p> <p>Прыжки на месте.</p> <p>Ходьба на месте. Потягивания - руки вперёд.</p> <p>Прыжки на месте. Бег на месте. Ходьба на месте.</p> <p>Потягивания — руки вверх.</p> <p>Глубокие вдох и выдох. Садится, отдыхает.</p>	

Средний возраст - апрель

Дата	1 неделя – перелетные птицы	Дата	2 неделя – цветы
Вводная часть	Ходьба и бег: по кругу, взявшись за руки; враспынную, с изменением направления; с остановкой по сигналу с заданием; с перестроением в три звена, перестроением в пары; враспынную между предметами, не задевая их		
	<p>Пальчиковая игра До свиданья, до свиданья, возвращайтесь поскорей! Провожаем, провожаем, в путь-дорогу журавлей. Крыльшками машем: "До свиданья, Маша! Полетели мы на юг, Вспоминай нас, добрый друг!"</p> <p>Машем ручкой вслед птицам.</p> <p>Ладонками изображаются крылья птиц.</p>		<p>Пальчиковая игра В прятки пальчики играют и головки убирают. Словно синие цветки, распускают лепестки. Наверху качаются, низко наклоняются. Колокольчик голубой поклонился, повернулся к нам с тобой. Колокольчики-цветы очень вежливы, а ты?</p> <p>Сжимать и разжимать пальцы рук.</p> <p>Открывать и закрывать глаза. Сводить и разводить пальцы «веером». Качание и наклоны кистей вправо-влево. Круговые движения кистями.</p> <p>Повороты кистями вправо-влево, ладони сверху опустить на стол.</p>
	3 неделя – деревья и кустарники		4 неделя – рыбы
	<p>Физкультминутка Ветер тихо клен качает Ветер тихо клен качает, Вправо, влево наклоняет: Раз — наклон и два — наклон, Зашумел листвою клен.</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки за голову. Наклоны туловища вправо и влево.</p>		<p>Пальчиковая игра Рыбка плавает в водичке, Рыбке весело играть. Рыбка, рыбка, озорница, Мы хотим тебя поймать. Рыбка спинку изогнула, Крошку хлебную взяла. Руками Рыбка хвостиком махнула, Рыбка быстро уплыла.</p> <p>Сложенными вместе ладонями дети изображают, как плывет рыбка. Грозят пальчиком. Медленно сближают ладони. Снова изображают, как плывёт рыбка. Делают хватательное движение обеими</p> <p>Снова «плывут»</p>

Средний возраст - Май

Дата	1 неделя – насекомые	Дата	2 неделя – военный транспорт
Вводная часть	Ходьба и бег: со сменой ведущего; между предметами; с высоко поднятыми коленями; в полу-приседе; бег «Лошадка»		
	<p>Пальчиковая игра Дружно пальчики считаем- Насекомых называем: Бабочка, кузнечик, муха, Это жук с зелёным брюхом. Это кто же тут звенит? Ой, сюда комар летит! Прячьтесь!</p> <p>Сжимать и разжимать кулачки. Поочередно сгибать пальцы в кулачок, начиная с большого пальца.</p> <p>Вращать мизинцем.</p> <p>Спрятать руки за спину.</p>		<p>Физкультминутка Руки в стороны - в полёт, Отправляем самолёт, Правое крыло вперёд, левое крыло вперёд. Раз, два, три, четыре - полетел наш самолёт. 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 игра</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 игра Что делать после дождика? По лужицам скакать! Что делать после дождика? Кораблики пускать! Рисуем обеими руками восьмёрку. Что делать после дождика? На радуге кататься! Что делать после дождика? Да просто улыбаться!</p> <p>Соединяем по очереди все пальцы с большими. Щепоть одной руки приставляем в центр ладони другой. Соединяем все пальцы рук с большими. Соединяем все пальцы с большими. Руки перед грудью, кисти опущены вниз, каждая рука очерчивает дугу. Соединяем все пальцы с большими. Улыбаемся.</p>