

Введение

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом приоритетными задачами физического развития в дошкольном образовательном учреждении являются охрана жизни и укрепление здоровья ребенка начиная с самого раннего возраста, формирование двигательных умений и навыков, интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями, разностороннее и гармоничное развитие ребенка, повышение умственной и физической работоспособности.

Ранний возраст — это период быстрого формирования всех свойственных человеку психофизиологических процессов. Своевременно начатое и правильно осуществляемое воспитание детей раннего возраста является важным условием их полноценного развития, а правильно организованное физическое развитие способствует формированию хорошего телосложения, профилактике заболеваний, улучшению деятельности внутренних органов и систем детского организма.

Для правильного физического развития ребенка необходимы создание благоприятных условий, обеспечение оптимального режима двигательной активности, способствующего своевременному развитию моторных функций, правильному формированию важнейших органов и систем в соответствии с возрастными особенностями детей раннего возраста, с учетом сензитивных для развития определенных двигательных умений периодов.

В раннем возрасте у ребенка формируются костно-мышечная и нервная системы, происходит увеличение массы скелетных мышц; нормализуется частота дыхания, наблюдается грудобрюшной, а затем грудной тип дыхания, увеличивается емкость легких; нормализуется деятельность сердечно-сосудистой системы, происходит постепенное уменьшение частоты пульса.

Психофизиологическими особенностями детей двух-трех лет являются быстрая утомляемость, неуравновешенность и непоследовательность поведения. Поэтому педагогам необходимо следить за правильным чередованием процессов возбуждения и торможения, не перегружать малышей однообразными движениями.

Освоение движений положительно влияет на развитие речи ребенка, при этом совершенствуется понимание речи взрослого, расширяется словарь активной речи.

Работа по физическому развитию детей раннего возраста с расстройствами речевого развития предполагает решение как общеобразовательных, так и ряда коррекционных задач, направленных на устранение недостатков в сенсорной, аффективно-волевой, интеллектуальной сферах, обусловленных особенностями речевого дефекта. При этом специалист по физической культуре направляет свое внимание не только на коррекцию имеющихся отклонений в физическом и умственном развитии детей, на обогащение их представлений

об окружающем, но и на дальнейшее развитие и совершенствование деятельности сохранных анализаторов. Тем самым создается основа для благоприятного развития компенсаторных возможностей ребенка, что в итоге влияет на эффективное овладение речью.

Эффективность решения задач направленного использования физической культуры в раннем возрасте зависит от организации целесообразного двигательного режима. Его основу составляют ежедневные занятия физическими упражнениями и играми в различных формах под руководством специалистов и педагогов в дошкольном образовательном учреждении и в процессе самостоятельной двигательной деятельности детей.

Физкультурные занятия являются основной формой образовательной работы по физическому развитию детей раннего возраста с расстройствами речевого развития. Занятия проводятся 3 раза в неделю: 2 раза в неделю — в физкультурном зале, 1 раз в неделю — на прогулке; или 1 раз в неделю — в физкультурном зале, 1 раз в неделю — в групповом помещении, и третье занятие проводится на прогулке, в зависимости от условий дошкольного учреждения. В остальные дни недели во время утренней и вечерней прогулок используются комплексы подвижных игр и упражнений или отдельные подвижные игры. Первое физкультурное занятие является обучающим, на втором проводится закрепление пройденного материала. Успешное выполнение задач, поставленных педагогом, усвоение детьми программного материала занятия может быть достигнуто лишь при его повторении в целом либо с незначительными изменениями. При организации занятий по физической культуре учитываются особенности детей раннего возраста (2—3 года) с расстройствами речевого развития.

Продолжительность физкультурных занятий в раннем возрасте составляет 9—10 мин., при щадящем режиме — 8 мин. Проводить занятия рекомендуется в утренний отрезок времени, не ранее чем через 30 мин. после завтрака. Содержание занятия определяется программой и включает в себя строевые и общеразвивающие упражнения, упражнения в основных видах движений, подвижную игру и игру малой подвижности.

Для каждого физкультурного занятия приведены цель и задачи: образовательные, оздоровительные, коррекционные и воспитательные.

Специалистам по физической культуре, работающим с данной возрастной категорией детей, следует помнить, что каждое физкультурное занятие должно рассматриваться как взаимодействие всех участников образовательного процесса, направленное на овладение малышами содержанием физкультурного образования через коррекционно-развивающую деятельность педагога.

В данном пособии представлены планы-конспекты занятий по физическому развитию для детей группы раннего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет) с расстройствами речевого развития на весь учебный год. Занятия распределены по периодам коррекционно-образовательной работы (первый период: сентябрь, октябрь, ноябрь; второй период: декабрь, январь, февраль; третий период: март, апрель, май). Тема каждого занятия соответствует лексической

теме, указанной в тематическом планировании (подробное тематическое планирование коррекционной, образовательной и игровой деятельности приведено в авторском пособии: *Кириллова Ю. А.* Физическое развитие детей раннего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет) с расстройствами речевого развития: методические рекомендации. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020).

Подробные конспекты занятий на сентябрь первого периода коррекционно-образовательной работы представлены в приложении 1. Руководствуясь образцом конспектов занятий, представленных в приложении, а также имея планы-конспекты занятий, специалистам по физическому развитию детей раннего возраста не составит труда написать при необходимости более подробные конспекты физкультурных занятий.

В данном методическом пособии для краткости конспекта и лучшей его читаемости не приводятся задачи для каждой подвижной игры, а также стихотворения к каждому комплексу общеразвивающих упражнений и указания к проведению общеразвивающих упражнений и подвижных игр. С ними можно ознакомиться в следующих авторских пособиях: *Кириллова Ю. А.* Картотека комплексов общеразвивающих упражнений ОРУ (в спортивном зале, для утренней гимнастики и прогулки) и пальчиковой гимнастики для детей раннего возраста с расстройствами речевого развития с 2 до 3 лет. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2020; *Кириллова Ю. А.* Картотека подвижных игр в спортивном зале и на прогулке для детей с расстройствами речевого развития с 2 до 3 лет. — СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2019.

В методическом пособии также представлены упражнения (ОРУ) и подвижные игры для утренней гимнастики и прогулки, упражнения пальчиковой гимнастики.

Утренняя гимнастика проводится ежедневно, ее продолжительность в раннем возрасте составляет в среднем 4—5 мин., при щадящем режиме — 3 мин. В процессе проведения гимнастики рекомендуется использовать ходьбу, бег, игровые подражательные движения, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, игры с речевым сопровождением, а также потешки, небольшие стихотворения и считалки. Для создания у малышей хорошего, бодрого настроения можно использовать музыкальное сопровождение. Проводить утреннюю гимнастику следует в виде сюжетной игры с включением общеразвивающих упражнений.

Содержание игровых упражнений (упражнений в основных движениях) для занятий на прогулке соответствует содержанию упражнений в основных видах движений из второй части предыдущего физкультурного занятия для повторения и закрепления пройденного материала.

Ребенок раннего возраста обладает способностью обучаться у взрослого. Под способностью обучаться понимаются умение детей воспринимать задание и действовать по образцу, словесной инструкции, стремление к получению определенного результата, заданного взрослым, а также умение переносить полученные знания в новую ситуацию. Обучение происходит в практической деятельности под непосредственным руководством взрослого.

В процессе физкультурных занятий, во время проведения утренней гимнастики, упражнений и подвижных игр на прогулке все строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, упражнения в основных движениях дети повторяют вслед за педагогом по его показу (или вместе с ним).

Данное методическое пособие является частью системы коррекционно-образовательной работы педагогов и специалистов в дошкольном образовательном учреждении.

Методическое пособие адресовано воспитателям, педагогам и специалистам по физическому развитию: инструкторам по физической культуре и руководителям физического воспитания групп компенсирующей и комбинированной направленности для детей раннего дошкольного возраста (с 2 до 3 лет) ДООУ, центров ранней помощи, а также может быть полезно студентам педагогических специальностей колледжей и вузов.

Сентябрь

Занятия 1—2

1-я неделя, лексическая тема «Мои игрушки»

Цель: способствовать повышению уровня здоровья и физического развития детей.

Образовательные задачи: формировать умение ходить стайкой за взрослым в разные стороны, бегать стайкой за взрослым в индивидуальном темпе; способствовать формированию умения выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног с предметами; развивать равновесие, обучать ходьбе по ограниченной площади — прямой дорожке (ширина 30 см), обозначенной мелом на полу; формировать умение прокатывать мяч в прямом направлении двумя руками; развивать внимание.

Оздоровительные задачи: способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, развитию мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; укреплению и развитию мышц рук, ног и туловища.

Коррекционные задачи: формировать умение сосредоточиваться, настраиваться на восприятие речи и давать ответные двигательные реакции.

Воспитательные задачи: развивать навыки общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; формировать у воспитанников желание выполнять вместе со взрослым физические упражнения, играть в подвижные игры.

Инвентарь: контейнер для кубиков (35×25×15 см); кубики деревянные разноцветные (ребро 2,5 см) — из расчета по 2 на каждого ребенка и 2 для инструктора по физической культуре; большая мягкая игрушка-медведь; шнуры веревочные (диаметр 1—1,5 см; длина 2 м) — 4 шт.; мячи средние резиновые (диаметр 10—12 см) — по количеству детей в группе; гимнастические скамейки — 2 шт.; флажок на подставке; куклы в нарядных платьях — 3—4 шт., стулья детские — 3—4 шт.

Ход занятия

I часть (вводная)

1. Ходьба стайкой за педагогом в разные стороны.
2. Бег стайкой за взрослым в индивидуальном темпе.

II часть (основная)

1. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Комплекс ОРУ «Веселые кубики»

1. «Кубики спрятались». И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной. Вытянуть руки вперед, постучать кубиками друг о друга, убрать руки за спину. Повторить 3—4 раза.

2. «Наклонимся вместе». И. п.: сидя, ноги врозь, кубики у пояса. Наклониться вперед, стукнуть кубиками о пол, сказать: «Вот!», выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

3. «Постучим кубиками». И. п.: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу, сказать: «Тук-тук!», вернуться в и. п., выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

4. «Попрыгаем с кубиками». Пскоки на месте на двух ногах (15—20 секунд): «Попрыгаем с кубиками». Спокойная ходьба.

II. Упражнения в основных видах движений

1. Ходьба по прямой дорожке (ширина дорожки 30 см).

2. Прокатывание мяча в прямом направлении.

III. Подвижная игра «Идем за мишкой»

Описание игры. Дети встают стайкой рядом с инструктором по физической культуре. В руках у взрослого мягкая игрушка-медведь. Он произносит текст¹:

Мишка по лесу гулял
И ребяток повстречал.
Вместе мы пойдем гулять.
Вместе весело шагать!

После этого инструктор по физической культуре приглашает детей в лес погулять по дорожкам вместе с мишкой. «Большие ноги идут по дороге. Пойдем за мишкой!» — произносит он и показывает детям, как делать широкие шаги. «Топ-топ, топ-топ-топ», — говорит взрослый и идет широкими шагами по физкультурному залу, дети двигаются за ним. Инструктор по физической культуре продолжает: «Маленькие ножки бегут по дорожке. Побежали за мишкой!» Вместе с детьми он бежит по залу в темпе, посильном малышам. Одновременно с бегом взрослый произносит: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ». Инструктор по физической культуре подводит детей к гимнастическим скамейкам, дети присаживаются на них. Взрослый хвалит детей. Через 10—15 секунд он может вновь произнести текст стихотворения, игра повторяется.

III часть (заключительная)

Игра малой подвижности «В гости к куклам»

Описание игры. Дети встают стайкой рядом с инструктором по физической культуре около флажка на подставке на одной стороне физкультурного

¹ Здесь и далее в пособии приведены стихотворения Ю. Кирилловой.

зала. Напротив играющих на другой стороне зала стоят стульчики, на которые посажены куклы. Взрослый обращается к детям:

Кукол в платья наряжали,
Деток в гости приглашали.
Полюбуйтесь, малыши,
Наши куклы хороши!

«Пойдемте, дети, в гости к куклам».

Дети вместе с инструктором по физической культуре в медленном темпе идут к куклам, здороваются с ними, рассматривают их наряды. Через 10—15 секунд взрослый произносит: «Дети, куклам пора спать. Пойдемте домой». Дети прощаются с куклами, возвращаются на другую сторону зала, становятся стайкой рядом с флажком на подставке. Инструктор по физической культуре хвалит малышей. Через 10—15 секунд игру можно повторить.

Упражнения и игры для утренней гимнастики и прогулки

- **Общеразвивающие упражнения с пластмассовыми шариками. Комплекс ОРУ «Разноцветные шарики»**

Инвентарь: сумка для шариков; шарики пластмассовые разных цветов (диаметр 2,5—3 см) — по количеству детей в группе и один шарик для взрослого.

1. **«Переложить шарик».** И. п.: стоя, руки с шариком внизу. Поднять руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, убрать руки за спину. Повторить 3—4 раза.

2. **«Шарик к колену».** И. п.: стоя, ноги врозь, шарики у пояса. Наклониться вперед, дотронуться шариком до колена, сказать: «Вот!», выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

3. **«Постучим шариком».** И. п.: стоя, руки с шариком внизу. Присесть, постучать шариками по земле, сказать: «Тук-тук!», вернуться в и. п., выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

4. **«Нам весело».** Поскоки на месте на двух ногах (15—20 секунд): «Попрыгаем с шариками». Спокойная ходьба.

- **Игровые упражнения:**

— **«Любимые мячики»** — прокатывание мячей в прямом направлении (индивидуально и по подгруппам).

Инвентарь: мячи (диаметр 18—20 см) — 3—4 шт.;

— **«Птички»** — ходьба стайкой за взрослым по игровой площадке в разные стороны, бег стайкой за взрослым в индивидуальном темпе по игровой площадке.

Примечание: во время выполнения упражнения можно использовать игровые подражательные (имитационные) движения (ходьба — «птички гуляют», руки внизу; бег — «птички летают», руками выполняют взмахи вверх-вниз).

- **Подвижная игра «Идем за зайчиком»** (проводится по аналогии с подвижной игрой «Идем за мишкой»)

Инвентарь: резиновая игрушка-зайчик.
- **Подвижная игра с речевым сопровождением «Веселый мяч»** (сл. — С. Маршака, движ. — Ю. Кирилловой)

Инвентарь: мяч (диаметр 18—20 см).

Описание игры. Дети с помощью инструктора по физической культуре (или воспитателя группы) становятся в круг лицом к его центру. Взрослый встает в центр круга с мячом в руках, читает стихотворение, отбивает мяч рукой. Затем вместе с детьми выполняет поскоки на двух ногах на месте, дети стараются выполнить движения вместе с ним.

Мой *Взрослый показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой.*
 Веселый,
 Звонкий

Мяч,
 Ты куда
 Помчался
 Вскачь?

Выполняют поскоки на двух ногах на месте.

Красный,
 Желтый,
 Голубой,
 Не угнаться
 За тобой!

- **Игра малой подвижности «В гости к мячикам»** (описание см. выше, проводится по аналогии с игрой «В гости к куклам»)

Инвентарь: мячи резиновые разных цветов (диаметр 10—12 см) — 4 шт.
- **Пальчиковая гимнастика «Мишка»** (сл. и движ. Ю. Кирилловой)

Мишка, мишенька, медведь, На детей не смей реветь! Малых деток не пугай. Лучше с ними поиграй!	<i>Сжимают — разжимают пальчики обеих рук. «Грозят» пальчиком одной руки. Постукивают кулачками друг о друга. Хлопают в ладоши.</i>
---	---

Занятия 3—4

2-я неделя, лексическая тема «Мои игрушки (продолжение)»

Цель: способствовать повышению уровня здоровья и физического развития детей.

Образовательные задачи: формировать умение ходить стайкой за инструктором по физической культуре в разные стороны, бегать стайкой за взрослым в индивидуальном темпе; формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног без предметов; упражнять в поскоках на месте на двух ногах после показа взрослого; совершенствовать умение ползать на четвереньках в прямом направлении.

Декабрь

Занятия 1—2

1-я неделя, лексическая тема «Дикие животные»

Цель: способствовать повышению уровня здоровья и физического развития детей.

Образовательные задачи: формировать у детей умение ходить по кругу, взявшись за руки; бегать стайкой в чередовании с бегом врассыпную; формировать умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног с предметами; развивать устойчивость и равновесие при ходьбе и беге; упражнять детей в сохранении равновесия при ходьбе по прямой дорожке, обозначенной на полу двумя шнурами (ширина 20 см); формировать умение бросать мяч из-за головы двумя руками.

Оздоровительные задачи: содействовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; предупреждать утомление детей.

Коррекционные задачи: развивать у детей слуховое внимание, умение давать ответные двигательные реакции на действия педагога.

Воспитательные задачи: воспитывать эмоциональную отзывчивость, уважительное и доброжелательное отношение к окружающим; устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Инвентарь: обручи (диаметр 50 см) — по количеству детей в группе и один для инструктора по физической культуре; шнуры или веревки (длина 2,5—3 м) — 2—4 шт.; мячи (диаметр 18—20 см) — по количеству детей в группе и один мяч для инструктора по физической культуре; гимнастические скамейки — 2 шт.; обручи малые (диаметр 50 см) — по количеству детей в группе; небольшая сумочка на пояс; кукла-бибабо волк; небольшая резиновая или мягкая игрушка-мишка — 1—2 шт.; шнуры (длина 3—4 м) — 2—4 шт.; кубики (ребро 4—5 см) — 4—8 шт.; детские стульчики 1—2 шт.; флажок на подставке.

Ход занятия

І часть (вводная)

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
2. Бег стайкой в чередовании с бегом врассыпную.

II часть (основная)

1. Общеразвивающие упражнения с обручами. Комплекс ОРУ «Веселые белки»

1. «Белочки делают зарядку». И. п.: стоя, обруч на полу у ног, руки внизу. Присесть, взять обруч обеими руками; поднять обруч вверх, руки прямые, потянуться; присесть, положить обруч на пол; выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. «Ловкие белочки». И. п.: сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, положить обруч на пол у бедра, выпрямиться, хлопнуть перед грудью в ладоши, сказать: «Хлоп-хлоп»; повернуться, взять обруч обеими руками, вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

3. «Любопытные белки». И. п.: стоя, ноги врозь, руки внизу, обруч держать обеими руками. Наклониться вперед, руки с обручем вперед, посмотреть в обруч, сказать: «Вот!»; вернуться в и. п., выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

4. «С ветки на ветку». И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу, слегка в стороне от ног. Выполнить 8—10 подпрыгиваний, 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

II. Упражнения в основных видах движений

1. Ходьба по прямой дорожке, обозначенной на полу двумя шнурами (ширина 20 см).

2. Бросание мяча из-за головы двумя руками.

III. Подвижная игра «Зайчики, в домики!»

Описание игры. Дети присаживаются на гимнастические скамейки, стоящие одна за другой вдоль одной из сторон физкультурного зала. В середине зала по кругу на небольшом расстоянии друг от друга раскладываются обручи — это домики зайчиков. Напротив детей встает педагог с сумочкой, надевает на пояс, внутри которой находится кукла-бибабо волк. Он приглашает детей на игровую площадку:

Девочки и мальчики,
Вы сегодня зайчики.
Приглашаю всех побегать
И попрыгать, поиграть.
А потом от злого волка
Зайки будут убежать.

Дети-«зайчики» выходят на игровую площадку, прыгают, бегают вместе с педагогом недалеко от обручей по его команде «Зайчики прыгают» или «Зайчики бегают». Через 10—15 секунд педагог быстро вынимает из сумочки игрушку-волка, надевает ее на руку и произносит: «Волк идет! Зайчики, в домики! Догоню-догоню». Дети быстро убегают в домики-обручи. Педагог снимает игрушку с руки, убирает ее в сумочку, хвалит всех детей: «Зайчики, молодцы!»

Все убежали в домики от волка». Через 10—15 секунд игру можно повторить. По окончании игры дети присаживаются на гимнастические скамейки.

III часть (заключительная)

Игра малой подвижности «Мишка-шалунишка»

Описание игры. Дети встают стайкой рядом с педагогом около флажка на подставке на одной стороне физкультурного зала. Напротив играющих по середине зала кладутся два шнура в виде извилистой дорожки. По дорожке на равном расстоянии друг от друга расставляются 4 кубика. Недалеко от ее конца ставится стульчик. Педагог показывает детям игрушку и читает стихотворение:

Мишка шел по лесу,
Нес он мед и шишки.
Все узнали мишку,
Мишку-шалунишку?
А дорожка вьется
Меж берез и елок.
Шел веселый мишка,
Нес подарок пчелок.

Затем педагог сажает игрушку на стульчик, приглашает детей пройти по дорожке. Малыши вслед за педагогом друг за другом идут до конца дорожки, перешагивая через кубики, и возвращаются в ее начало. Они проходят по дорожке 2—3 раза и встают вместе с педагогом около флажка на подставке. Педагог хвалит всех детей. Через 10—15 секунд игру можно повторить.

Упражнения и игры для утренней гимнастики и прогулки

- **Общеразвивающие упражнения с кубиками. Комплекс ОРУ «Лисята».**
Инвентарь: сумка для кубиков; разноцветные деревянные кубики (ребро 2,5 см) — из расчета по 2 на каждого ребенка и 2 для инструктора по физической культуре.

1. «Тук-тук». И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки с кубиками в стороны. Соединить руки над головой, стукнуть кубиками друг о друга, сказать: «Тук-тук!», вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. «Лисята тренируются». И. п.: стоя, ноги врозь, кубики к плечам. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «лисята тренируются»; вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

3. «Положи и возьми». И. п.: стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, положить кубики на пол, выпрямиться; присесть, взять кубики в руки, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Лисята шалят». Бег по кругу друг за другом (20—30 секунд). Спокойная ходьба.

- **Игровые упражнения:**

- «Веселые зайцы» — поскоки на двух ногах с поворотом вокруг себя;

— «**Быстрые ежики**» — бег за катящимся предметом (большим мячом) в разных направлениях.

- **Подвижная игра «Дети и медведь»** (описание см. выше, проводится по аналогии с игрой «Зайчики, в домики!»)
- **Подвижная игра с речевым сопровождением «Сидит белка на тележке»** (1-я часть: сл. — рус. нар. потешка, движ. — Ю. Кирилловой; 2-я часть: сл. и движ. Ю. Кирилловой)

Описание игры. Дети с помощью педагога становятся в круг лицом к его центру. Вместе с детьми в круг встает педагог с игрушкой в руке, обращается к детям: «Ребята, посмотрите, это белка. Она хочет с вами поиграть. Будем играть с белкой?» Дети отвечают: «Да!», кивают головой. Педагог усаживает игрушку на пол рядом с собой, показывает движения, которые дети выполняют вместе с ним.

Сидит белка на тележке,
Продает она орешки:
Лисичке-сестричке,
Воробью, синичке,
Мишке толстопятому,
Заиньке усатому.

Кому в платок,
Кому в зобок,
Кому в лапочку.

Все орешки продала
И плясать она пошла.

Прыг-скок, прыг-скок,
Пляшет с пятки на носок.

Лапкой белка — хлоп-хлоп.
Ножкой белка — топ-топ.

Веселилась и плясала,
Все, устала.

Выполняют скользящие движения ладонью о ладонь вверх-вниз.

Сжимают — разжимают одновременно пальчики обеих рук.

Выполняют круговые движения указательным пальчиком одной руки по ладошке другой.

Постукивают кулачками друг о друга.

Выполняют поскоки на двух ногах на месте.

Хлопают в ладоши.

Топают.

Приседают, складывают руки одна к другой, кладут под щечку.

- **Игра малой подвижности «Ловкие белки»** (описание см. выше, проводится по аналогии с игрой «Мишка-шалунишка»)
- **Пальчиковая гимнастика «Лисичка»** (сл. и движ. Ю. Кирилловой)

Шла лисичка по тропинке,
Пирожки несла в корзинке.

Пирожки с капустою
Теплые и вкусные!

Пирожки лиса спекла
И зайчатам принесла.

«Вы лисичку не пугайтесь,
Пирожками угощайтесь!»

Хлопают в ладоши.

Похлопывают ладонями друг о друга — «лепят пирожки».

Сжимают — разжимают пальчики обеих рук.

Грозят указательным пальчиком одной руки.

Показывают ладошки.

Занятия 3—4

2-я неделя, лексическая тема «Дикие животные (продолжение)»

Цель: способствовать повышению уровня здоровья и физического развития детей.

Образовательные задачи: формировать умение ходить по кругу «змейкой» между предметами, бегать врассыпную в чередовании с бегом в обусловленное место; развивать устойчивость и равновесие при ходьбе и беге, умение выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног без предметов; упражнять в прыжках на месте на двух ногах с поворотом вокруг себя по команде взрослого; формировать умение ползать на четвереньках с последующим переползанием через бревно.

Оздоровительные задачи: содействовать формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия; формировать желание заниматься физическими упражнениями, играть в подвижные игры.

Коррекционные задачи: способствовать накоплению пассивного словаря; развивать слуховое внимание, умение давать ответные двигательные реакции на действия педагога.

Воспитательные задачи: развивать навыки общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; формировать умение слушать инструкции взрослого.

Инвентарь: мягкое бревно; гимнастические скамейки — 2 шт.; детский стульчик; небольшая мягкая или резиновая игрушка-медведь; маска-шапочка медведя; мягкие или резиновые игрушки небольшого размера (высота 15—20 см): лисица, медведь, заяц; детский столик.

Ход занятия

I часть (вводная)

1. Ходьба по кругу «змейкой» между предметами.
2. Бег врассыпную в чередовании с бегом в обусловленное место.

II часть (основная)

1. Общеразвивающие упражнения без предметов. Комплекс ОРУ «Друзья»

1. «Друзья занимаются физкультурой». И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки внизу. Поднять руки вперед, показать ладони, сказать: «Вот!», развести руки в стороны; опустить руки вниз, вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. «Друзьям весело». И. п.: стоя, ноги врозь, руки на пояс. Выполнить 3—4 поворота туловища вправо-влево; вернуться в и. п., пауза. Повторить 2—3 раза.

3. «Друзья тренируются». И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять ноги вверх, выполнить 3—4 сгибания-разгибания ног в коленях; опустить ноги, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примерные конспекты занятий по физическому развитию на сентябрь (I период коррекционно-образовательной работы)

Занятия 1—2

1-я неделя, лексическая тема «Мои игрушки»

Цель: способствовать повышению уровня здоровья и физического развития детей.

Образовательные задачи: формировать умение ходить стайкой за взрослым в разные стороны, бегать стайкой за взрослым в индивидуальном темпе; способствовать формированию умения выполнять упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног с предметами; развивать равновесие, обучать ходьбе по ограниченной площади — прямой дорожке (ширина дорожки 30 см), обозначенной мелом на полу; формировать умение прокатывать мяч в прямом направлении двумя руками; развивать внимание.

Оздоровительные задачи: способствовать сохранению и укреплению здоровья детей, развитию мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма; укреплению и развитию мышц рук, ног и туловища.

Коррекционные задачи: формировать умение сосредоточиваться, настраиваться на восприятие речи и давать ответные двигательные реакции.

Воспитательные задачи: развивать навыки общения и взаимодействия со взрослыми и сверстниками; формировать у воспитанников желание выполнять вместе со взрослым физические упражнения, играть в подвижные игры.

Инвентарь: коробка для кубиков (35×25×15 см); деревянные разноцветные кубики (ребро 2,5 см) — из расчета по 2 на каждого ребенка и 2 для инструктора по физической культуре; большая мягкая игрушка-медведь; шнуры веревочные (диаметр 1—1,5 см; длина 2 м) — 4 шт.; мячи средние резиновые (диаметр 10—12 см) — по количеству детей в группе; гимнастические скамейки — 2 шт.; флажок на подставке; куклы в нарядных платьях — 3—4 шт., стулья детские — 3—4 шт.

Ход занятия

Перед занятием инструктор по физической культуре раскладывает в центре физкультурного зала по кругу на небольшом расстоянии друг от друга деревянные кубики из расчета по 2 на каждого ребенка, в центр круга также кладется пара кубиков для взрослого. На противоположных сторонах зала, с одной и с другой стороны, за кубиками выкладываются из шнуров две прямые дорожки шириной по 30 см. Рядом с гимнастическими скамейками, стоящими

одна за другой вдоль одного из краев физкультурного зала, раскладываются мячи на небольшом расстоянии друг от друга. На край скамейки помещается коробка для кубиков. На одной из сторон физкультурного зала ставится флажок на подставке, на противоположной стороне зала ставятся 3—4 стульчика, на которые усаживают кукол в нарядных платьях (перед занятием берутся в группе инструктором по физической культуре).

I часть (вводная) (продолжительность — 2 мин.)

Дети с воспитателем входят в физкультурный зал. Их встречает инструктор по физической культуре с игрушкой-медведем в руках.

И н с т р у к т о р. Здравствуйте, дети! Это мишка (*показывает детям игрушку*). Пойдемте за мишкой!

Малыши вслед за инструктором по физической культуре ходят стайкой за ним в разные стороны по физкультурному залу (при этом взрослый говорит ребятам: «Идем за мишкой» или «Шагаем за мишкой»), чередуя ходьбу с бегом (при этом взрослый повторяет: «Побежали за мишкой!» или «Догоняйте мишку!»). Упражнение выполняется в индивидуальном темпе. Взрослый не оставляет без внимания слабых и малоподвижных детей.

В конце первой части занятия инструктор по физической культуре усаживает игрушку-медведя в центре зала. Вместе с воспитателем строит детей в круг в центре зала. Каждый ребенок становится рядом с парой кубиков. Инструктор по физической культуре встает в центр круга, берет в каждую руку по кубику.

II часть (основная) (продолжительность — 6 мин.)

И н с т р у к т о р. Дети, возьмите кубики. (*Показывает, как нужно их взять.*) Посмотрите, какие они красивые. Поиграем с ними!

Примечание: все упражнения дети повторяют вслед за инструктором по физической культуре, по его показу.

I. Общеразвивающие упражнения с кубиками. Комплекс ОРУ «Веселые кубики»

1. **«Кубики спрятались».** И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной. Вытянуть руки вперед, постучать кубиками друг о друга, убрать руки за спину. Повторить 3—4 раза.

Примечание: во время выполнения упражнения инструктор по физической культуре спрашивает детей: «Ребята, а где кубики?» Взрослый показывает кубики и произносит: «Вот они!» Дети показывают кубики. Затем инструктор по физической культуре говорит: «Кубики спрятались» — и убирает руки за спину. Дети повторяют действия взрослого.

2. **«Наклонимся вместе».** И. п.: сидя, ноги врозь, кубики у пояса. Наклониться вперед, стукнуть кубиками об пол, сказать: «Вот!», выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примечание: взрослый побуждает детей произносить слово «Вот!» вслед за ним.

3. **«Постучим кубиками».** И. п.: стоя, руки опущены вниз. Присесть, постучать кубиками по полу, сказать: «Тук-тук!», вернуться в и. п., выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

Примечание: слова «Тук-тук!» произносит взрослый, побуждая детей повторить слова вслед за ним.

4. **«Попрыгаем с кубиками».** Пскоки на месте на двух ногах (15—20 секунд): «Попрыгаем с кубиками». Спокойная ходьба.

По окончании выполнения комплекса ОРУ инструктор по физической культуре берет коробку для кубиков, подходит к детям. Малыши складывают кубики в коробку.

Затем вместе с воспитателем группы строит детей в колонну по одному в конце одной из дорожек.

II. Упражнения в основных видах движений

1. Ходьба по прямой дорожке (ширина дорожки 30 см).

И н с т р у к т о р. Пойдемте, дети, гулять по дорожкам. Дорожки приведут нас к мячам.

Дети выполняют задание: друг за другом поточно 2 раза идут по дорожкам вслед за инструктором по физической культуре. Малыши должны стараться не наступать на шнуры. Взрослый хвалит всех детей, подбадривает застенчивых. Затем обращает внимание ребят на разложенные вдоль скамейки мячи.

2. Прокатывание мяча в прямом направлении.

И н с т р у к т о р. Вот и мячи! Встаньте рядом с ними.

Малыши подходят к гимнастическим скамейкам, возле которых разложены мячи. Каждый становится рядом с мячом. Взрослый помогает детям встать у мячей, затем показывает, как правильно прокатывать мяч в прямом направлении, энергично отталкивая его двумя руками.

И н с т р у к т о р. Дети, катите мячи вперед!

Малыши одновременно прокатывают мячи в прямом направлении, идут за ними, берут в руки и возвращаются к гимнастическим скамейкам. Выполняют упражнение еще раз. Взрослый хвалит всех детей.

После выполнения задания малыши помогают взрослому убрать мячи на место.

И н с т р у к т о р. Ребята, пойдемте в лес. Будем с мишкой гулять по лесу!

III. Подвижная игра «Идем за мишкой»

Задачи: упражнять в ходьбе и беге за инструктором по физической культуре небольшими группами в разных направлениях; развивать умение выполнять действия вслед за взрослым, слуховое внимание.

Описание игры. Дети становятся стайкой рядом с инструктором по физической культуре. В руках у взрослого мягкая игрушка-медведь. Он произносит текст:

Мишка по лесу гулял
И ребяток повстречал.
Вместе мы пойдем гулять.
Вместе весело шагать!

После этого инструктор по физической культуре приглашает детей в лес погулять по дорожкам вместе с мишкой. «Большие ноги идут по дороге. Пойдем за мишкой!» — произносит он и показывает детям, как делать широкие шаги. «Топ-топ, топ-топ-топ», — говорит взрослый и идет широкими шагами по физкультурному залу, дети двигаются за ним. Инструктор по физической культуре продолжает: «Маленькие ножки бегут по дорожке. Побегали за мишкой!» Вместе с детьми он бежит по залу в темпе, посильном малышам. Одновременно с бегом взрослый произносит: «Топ-топ-топ, топ-топ-топ». Инструктор по физической культуре подводит детей к гимнастическим скамейкам, дети присаживаются на них. Взрослый хвалит детей. Через 10—15 секунд он может вновь произнести текст стихотворения, игра повторяется.

После игры инструктор по физической культуре усаживает мишку на стульчик и говорит детям: «Мишка пошел спать. А нас куклы пригласили в гости».

III часть (заключительная) (продолжительность — 2 мин.)

Игра малой подвижности «В гости к куклам»

Задачи: формировать умение ходить в прямом направлении, передвигаться индивидуально, небольшими группами; развивать внимание, память, умение понимать речь взрослого.

Описание игры. Дети встают стайкой рядом с инструктором по физической культуре около флажка на подставке на одной стороне физкультурного зала. Напротив играющих на другой стороне зала стоят стульчики, на которых сидят куклы. Взрослый обращается к детям:

Кукол в платья наряжали,
Деток в гости приглашали.
Полюбуйтесь, малыши,
Наши куклы хороши!

«Пойдемте, дети, в гости к куклам».

Дети вместе с инструктором по физической культуре в медленном темпе идут к куклам, здороваются с ними, рассматривают их наряды. Через 10—15 секунд взрослый произносит: «Дети, куклам пора спать. Пойдемте домой». Дети прощаются с куклами, возвращаются на другую сторону зала, становятся стайкой рядом с флажком на подставке. Инструктор по физической культуре хвалит детей. Через 10—15 секунд игру можно повторить.

И н с т р у к т о р. Молодцы, ребята! Все сегодня постарались! Похлопаем друг другу. До свидания!

Дети вслед за воспитателем группы выходят из спортивного зала.

Упражнения и игры для утренней гимнастики и прогулки

- ***Общеразвивающие упражнения с пластмассовыми шариками. Комплекс ОРУ «Разноцветные шарики»***

Инвентарь: сумка для шариков; шарики пластмассовые разных цветов (диаметр 2,5—3 см) — по количеству детей в группе и один шарик для взрослого.

1. **«Переложить шарик».** И. п.: стоя, руки с шариком внизу. Поднять руки вперед, переложить шарик из одной руки в другую, убрать руки за спину. Повторить 3—4 раза.

Примечания:

- Во время выполнения упражнения инструктор по физической культуре спрашивает детей: «Ребята, а где шарики?» Взрослый показывает шарик и произносит: «Вот он!» Дети показывают шарики, перекалывают их в другую руку. Затем инструктор по физической культуре говорит: «Шарики спрятались» — и убирает руки за спину. Дети повторяют действия взрослого.
- Шарик перекалывают из руки в руку самые активные дети, остальным детям действие с шариком инструктор по физической культуре показывает и побуждает (без требования) к его выполнению.

2. **«Шарик к колену».** И. п.: стоя, ноги врозь, шарики у пояса. Наклониться вперед, дотронуться шариком до колена, сказать: «Вот!», выпрямиться, вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Примечание: взрослый побуждает детей произносить слово «Вот!» вслед за ним.

3. **«Постучим шариком».** И. п.: стоя, руки с шариком внизу. Присесть, постучать шариками по земле, сказать: «Тук-тук!», вернуться в и. п., выпрямиться. Повторить 3—4 раза.

Примечание: слова «Тук-тук!» произносит взрослый, побуждает детей повторить слова вслед за ним.

4. **«Нам весело».** Пскоки на месте на двух ногах (15—20 секунд): «Попрыгаем с шариками». Спокойная ходьба.

• **Игровые упражнения:**

— **«Любимые мячики»** — прокатывание мячей в прямом направлении (индивидуально и по подгруппам).

Инвентарь: мячи (диаметр 18—20 см) — 3—4 шт.;

— **«Птички»** — ходьба стайкой за взрослым по игровой площадке в разные стороны, бег стайкой за взрослым в индивидуальном темпе по игровой площадке.

Примечание: во время выполнения упражнения можно использовать игровые подражательные (имитационные) движения (ходьба — «птички гуляют», руки внизу; бег — «птички летают», руками выполняют взмахи вверх-вниз).

• **Подвижная игра «Идем за зайчиком»** (проводится по аналогии с подвижной игрой «Идем за мишкой»)

Инвентарь: резиновая игрушка-зайчик.

• **Подвижная игра с речевым сопровождением «Веселый мяч»** (сл. — С. Маршака, движ. — Ю. Кирилловой)

Содержание

Введение	3
Планы-конспекты занятий по физическому развитию в I период коррекционно-образовательной работы (сентябрь, октябрь, ноябрь)	7
Планы-конспекты занятий по физическому развитию во II период коррекционно-образовательной работы (декабрь, январь, февраль).....	51
Планы-конспекты занятий по физическому развитию в III период коррекционно-образовательной работы (март, апрель, май)	99
Литература.....	147
<i>Приложение.</i> Примерные конспекты занятий по физическому развитию на сентябрь (I период коррекционно-образовательной работы)	149