РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ»
для детей с интеллектуальными нарушениями
от 1 до 4 лет
(ФИО ребенка)

Составитель:
ФИО

Екатеринбург, 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Физическое развитие» составлена на основе Программы коучинга для родителей (законных представителей) детей с интеллектуальными нарушениями в возрасте от 0 до 4 лет, адресована обучающимся с легкой, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми множественными нарушениями развития (далее ТМНР) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Программа «Физическое развитие» для детей с интеллектуальными нарушениями от 1 до 4 лет направлена на поддержку и стимулирование физических способностей ребёнка, улучшение его двигательной активности и укрепление здоровья. Учитывая особенности детей с интеллектуальными нарушениями, программа делает акцент на активную игровую деятельность, специальные упражнения и сенсорные активности, которые способствуют развитию моторных навыков и координации. Создание безопасной и стимулирующей окружающей среды играет важную роль в обеспечении условий для исследования движения и развития физических способностей.

В соответствии с учебным планом программа «Физическое развитие» у детей от 3 до 4 лет рассчитана на 34 учебные недели и составляет 1 занятие в неделю, 34 занятия в год.

Цель программы – создание условий для гармоничного физического развития детей через комплексный подход к укреплению здоровья, улучшению двигательных функций и повышению уровня самостоятельности в выполнении повседневных действий.

Задачи программы:

1. **Развитие основных двигательных навыков**:
   Формирование базовых навыков ходьбы, бега, прыжков и лазания.
   Укрепление крупных групп мышц, особенно мышц спины, живота и конечностей, для поддержания правильной осанки и повышения общей физической активности.
2. **Улучшение мелкой моторики**:
   - Стимулирование точности и координации движений пальцев и кистей рук, необходимых для выполнения бытовых и учебных задач.
   - Развитие навыков манипулирования мелкими предметами, таких как игрушки, карандаши и столовые приборы.
3. **Повышение координации движений**:

- Совершенствование способности контролировать и согласовывать движения различных частей тела, что ведет к улучшению общей двигательной активности.
- Тренировка баланса и устойчивости при выполнении сложных движений.

4. **Укрепление здоровья и общего физического состояния**:
- Участие в активных играх и спортивных мероприятиях, способствующих укреплению сердечно-сосудистой системы и поддержанию здорового веса.
- Использование специализированных упражнений и техник массажа для улучшения мышечного тонуса и подвижности суставов.

5. **Социальная адаптация и взаимодействие**:
- Обучение навыкам взаимодействия со сверстниками и взрослыми в процессе совместных игр и занятий.
- Создание благоприятной среды для формирования уверенности в себе и независимости в выполнении физических заданий.

6. **Индивидуальный подход**:
- Подбор индивидуальных программ тренировок и занятий с учетом особенностей каждого ребенка, включая уровень физического развития, состояние здоровья и личные предпочтения.
- Регулярная оценка прогресса и корректировка плана работы в зависимости от достигнутых результатов.

Эти задачи направлены на всестороннее физическое развитие детей с учетом их специфических потребностей и возможностей, что позволит им успешно адаптироваться к повседневной жизни и учебным занятиям.

2. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Физическое развитие осуществляется через активные игры, специальные упражнения и сенсорные активности, которые способствуют улучшению моторных навыков и координации. Важным аспектом является создание безопасной и стимулирующей окружающей среды, где дети могут исследовать движение и развивать свои физические способности.

Физическое развитие требует особого внимания и целенаправленных усилий, ключевые направления включают укрепление мышечного корсета, развитие крупной и мелкой моторики, координацию движений, физическую активность и игры, а также применение коррекционной гимнастики и массажа. Эти меры способствуют улучшению общего состояния здоровья, повышению двигательной активности и, в конечном итоге, лучшему качеству жизни детей.

Содержание разделов

1. Метание

Цели: Развитие точности движений, укрепление мышц плечевого пояса и координация глаз-рука. Формирование умения бросать предметы на определенное расстояние и в заданном направлении. Развитие чувства дистанции и пространственного восприятия. Улучшение координации движений верхних конечностей.

Содержание: Броски мяча в корзину или кольцо. Метание мешочков с песком на дальность. Игры с использованием мячей разного размера и веса.

2. Построение

Цели: Развитие навыков ориентации в пространстве, улучшение концентрации внимания и дисциплины. Освоение элементарных команд («Встань», «Повернись», «Шаг вперед»). Развитие умения выполнять коллективные действия синхронно. Повышение уровня организованности и ответственности.

Содержание: Простые построения в шеренгу, колонну, круг. Выполнение команд педагога в игровой форме. Совместные хороводы и танцы.

3. Ходьба

Цели: Укрепление мышц ног и развитие уверенной походки. Развитие правильного шага и ритма ходьбы. Укрепление связок и сухожилий нижних конечностей. Формирование навыков контроля над телом при ходьбе.

Содержание: Ходьба по прямой линии, зигзагами, вокруг препятствий. Ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы. Игра «След в след».

4. Бег

Цели: Развитие скорости, выносливости и координации движений. Овладение техникой бега с сохранением равновесия. Увеличение продолжительности непрерывного бега. Развитие способности быстро реагировать на изменения обстановки.

Содержание: Бег на короткие дистанции. Эстафеты с передачей эстафетной палочки. Бег с препятствиями (например, через мягкие модули).

5. Ползание

Цели: Развитие гибкости, укрепления мышц туловища и координации движений. Улучшение навыков перемещения на четвереньках. Развитие координации между движениями рук и ног. Укрепление мышц спины и пресса.

Содержание: Ползание под дугами, через туннели. Ползание на животе и спине. Имитация животных (ползание как змея, черепаха и др.).

6. Лазание

Цели: Развитие силы и ловкости, укрепление мышц верхней части тела. Ознакомление с различными способами подъема и спуска. Развитие хватательного рефлекса и координации движений рук. Укрепление мышц плеч, груди и спины.

Содержание: Лазание по шведской стенке, канатам, лестницам. Перелезание через перекладины и скамейки. Лазание по наклонным поверхностям.

7. Перелазание

Цель: Развитие ловкости, координации и силы мышц всего тела. Освоение техники преодоления невысоких преград. Развитие умения сохранять баланс при переходе через препятствия. Укрепление всех групп мышц.

Содержание: Перелезание через гимнастические скамейки, низкие барьеры. Преодоление мягких модулей и конструкций. Прохождение лабиринтов и полос препятствий.

8. Прыжки

Цели: Развитие силы ног, улучшение координации и реакции. Овладение техникой прыжков на двух ногах и одной ноге. Развитие мышечной силы и выносливости. Улучшение координации движений и чувство пространства.

Содержание: Прыжки на месте, вперед, назад, в стороны. Прыжки через скакалку. Прыжки в длину и высоту.

9. Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

Цели: Укрепление всех групп мышц, развитие гибкости и координации. Развитие общей физической подготовки. Улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Поддержание правильной осанки.

Содержание: Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые вращения головой, руками, ногами. Махи ногами и руками.

Упражнения с предметами

Цели: Развитие точности движений, координации и ловкости. Улучшение манипулятивных навыков с предметами. Развитие зрительно-моторной координации. Укрепление мелких мышц кисти и предплечья.

Содержание: Катание мячей, обручей. Подбрасывание и ловля мячей. Манипуляции с кубиками, кольцами, палочками.

10. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки

Цели: Укрепление мышц спины и живота, профилактика нарушений осанки. Формирование привычки держать спину прямо. Укрепление

глубоких мышц позвоночника. Предотвращение сутулости и искривлений позвоночника.

Содержание: Стояние у стены с касанием затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Прогибы назад и наклоны вперед стоя и сидя. Висеть на турнике или шведской стенке.

11. Упражнения для развития равновесия

Цели: Развитие чувства баланса и координации движений. Улучшение стабильности положения тела в пространстве. Развитие вестибулярного аппарата. Повышение уверенности в своих силах.

Содержание: Хождение по узкой линии (на полу или гимнастической скамье). Балансирование на одной ноге. Перекаты с ноги на ногу.

12. Подвижные игры

Цели: Развитие социальных навыков, улучшение координации и повышение интереса к физической активности. Создание позитивного отношения к физическим нагрузкам. Развитие коммуникативных навыков и умение работать в команде. Активизация всех групп мышц в процессе игры.

Содержание: Игры типа «Салочки», «Кошки-мышки», «Ручеек». Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний. Игры с мячом (волейбол, футбол, баскетбол).

13. Плавание

Цели: Развитие дыхательной системы, укрепление всех групп мышц, расслабление нервной системы. Приобретение начальных навыков плавания. Укрепление иммунитета и общего здоровья. Снятие напряжения и стресса.

Содержание: Плавание с поддержкой (надувными кругами, нарукавниками). Плавательные упражнения (погружение головы в воду, гребки руками и ногами). Игры в воде (перетягивание каната, водный волейбол).

Таким образом, программа «Физическое развитие» охватывает широкий спектр активностей, направленных на комплексное развитие детей с интеллектуальными нарушениями. Каждый элемент программы играет важную роль в формировании здоровой и активной личности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Раннее развитие:

- передвигается самостоятельно, преодолевая небольшие препятствия;
- проползает через обруч;
- демонстрирует позитивное отношение к пребыванию в воде в компании близкого взрослого;

- проявляет интерес к активным играм.

Дошкольный возраст:

- выполняет движения и действия по образцу взрослого;
- выполняет движения и действия по подражанию взрослому;
- ходит за воспитателем;
- ходит по «дорожке» и «следам»;
- переворачивается из одного положения в другое, например, из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно;
- участвует в подвижных играх;
- ползает по различным поверхностям, таким как ковровая дорожка, доска или наклонная доска;
- подползает под различные препятствия, такие как верёвка или скамейка;
- спокойно входит в бассейн и окунается в воду.

Система оценки достижений

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Исходя из этого, оценка осуществляется в виде мониторинга сформированности действий и понятий. Содержание мониторинга определяется для каждого обучающегося индивидуально. Основой для параметров мониторинга служат предметные планируемые результаты и результаты формирования БУД, представленные в пункте 3 «Планируемые результаты».

Примерная таблица для оформления мониторинга
ФИО обучающегося

№	Параметры	Начало года	Середина года	Конец года

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «реакция положительная (РП)», «реакция нейтральная (РН)», «реакция отсутствует (РО)», «выполняет

действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект».

Задания предъявляются на специально организованных занятиях или по результатам наблюдения за обучающимся в указанное время. Выявление представлений, умений и навыков, обучающихся создает основу для корректировки СИПР и конкретизации его содержания.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние и другие возможные реакции.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
Ранний возраст (1-2 года)

№ п/п	Тема	Направление работы	Виды деятельности
1. Построение			
1	Паровозик	Развитие координации движений, обучение следовать за лидером	- Дети становятся друг за другом, держась за плечи впереди стоящего ребенка (или взрослого). - Взрослый идет вперед, напевая песню «Мы едем, едем, едем...», а остальные следуют за ним, повторяя движения.
2	Кружок вокруг солнышка	Обучение движению по кругу, развитие чувства коллективизма	- В центре круга взрослый держит игрушку-солнышко. - Дети ходят вокруг него, держась за руки, при этом взрослый может петь песенки о солнце и небе. *Материалы*: Мягкая игрушка-солнышко.
3	Хоровод вокруг дерева	Развитие моторики, укрепление связи с природой через игру	Взрослый держит мягкую игрушку (например, дерево), дети собираются вокруг нее, взявшись за руки, и двигаются по кругу под музыку или песенку. *Материалы*: Игрушечное дерево или мягкая игрушка.
4	Поездка на машинках	Развитие воображения, тренировка навыка следования за лидером	Дети садятся на маленькие машинки (игрушечные или настоящие детские коляски) и выстраиваются в ряд. По команде взрослого они начинают двигаться вперед, имитируя поездку. *Материалы*: Маленькие машинки или коляски.
2. Ходьба			

5	Прямая линия	Развитие координации движений, балансировки	- На полу нарисуйте прямую линию (используя мел, скотч или верёвочку). - Предложите ребёнку пройти по этой линии, стараясь не сходить с неё. - Для усложнения задачи можно добавить препятствия вдоль линии (мягкие кубики, подушки). *Материалы*: Мел, скотч или верёвочка, мягкие кубики/подушки (по желанию)
6	Зигзаги	Улучшение баланса и гибкости тела	- Нарисуйте на полу зигзагообразную линию. - Ребёнок должен пройти по ней, следуя изгибам линии. - Можно также сделать «змейку» из подушек или мягких блоков, которую ребёнок будет обходить, меняя направление движения. *Материалы*: Мел, подушки или мягкие блоки
7	Вокруг препятствий	Развитие ловкости и маневренности	- Расставьте на полу небольшие предметы (кубики, мягкие игрушки, конусы). - Ребенок должен обойти все препятствия, не задевая их. - Можно усложнять задание, увеличивая количество предметов или уменьшая расстояние между ними. *Материалы*: Небольшие предметы (кубики, мягкие игрушки, конусы)
8	Ходьба на носках	Укрепление мышц ног, развитие баланса	- Покажите ребёнку, как ходить на носочках, и предложите ему повторить. - Можно устроить соревнование – кто дольше пройдёт на носках, не теряя равновесия. - Также можно добавить элемент игры, представив, что дети – балерины или котята, которые тихо крадутся.
9	Ходьба на пятках	Развитие силы икроножных мышц, балансировка	- Объясните ребёнку, как ходить на пятках, и попросите его попробовать. - Это упражнение полезно для укрепления мышц голеней. - Можно представить, что дети – медведи, идущие по лесу.
3. Бег			
10	Быстрые ножки	Развитие скорости и выносливости	- Проведите стартовую линию и финишную линию на расстоянии около 5–10 метров. - Дети стартуют одновременно и бегут до финиша. - Побеждает тот, кто первым пересечет финишную черту. - Можно провести несколько забегов,

			чтобы дать возможность каждому ребёнку поучаствовать. *Материалы*: Мел или ленты для обозначения старта и финиша
11	Гонка на перегонки	Развитие соревновательного духа, улучшение скорости	- Разделите детей на пары. - Каждая пара стартует одновременно и бежит до финиша. - Победители пар выходят в следующий тур. - В итоге остаётся одна пара, которая соревнуется за звание самого быстрого бегуна. *Материалы*: Мел или ленты для обозначения старта и финиша
12	Эстафета с палочкой	Развитие командного духа, быстрота реакции	- Разделите детей на две команды. - Первая команда стоит у старта, вторая — у финиша. - Первый участник каждой команды бежит с эстафетной палочкой до следующего участника своей команды, передает ей палочку и возвращается обратно. - Последний участник приносит палочку на финиш. - Команда, закончившая эстафету первой, побеждает. *Материалы*: Эстафетная палочка (палка или мягкий предмет)
13	Бег с препятствиями	Развитие ловкости и маневренности	- Установите на пути бега мягкие модули или подушки. - Дети должны пробежать дистанцию, перепрыгивая через препятствия. - Можно усложнить задачу, добавив больше модулей или изменив их расположение. *Материалы*: Мягкие модули, подушки
14	Пробеги через тоннель	Развитие гибкости и координации	- Поставьте на пути бега большие картонные коробки или туннели из ткани. - Дети должны пробежать дистанцию, проползая через туннели. - Можно сделать несколько туннелей подряд для увеличения сложности. *Материалы*: Большие картонные коробки или тканевые туннели
4. Ползание			
15	Ползание под дугами	Развитие гибкости и координации	- Установите низкие дуги или натяните веревки на небольшой высоте. - Дети должны проползти под этими дугами, не касаясь их. - Можно постепенно снижать высоту дуг для усложнения задачи.

			Материалы: Низкие дуги или веревки
16	Ползание через туннели	Развитие смелости и ловкости	- Используйте тканевые туннели или большие картонные коробки. - Дети должны проползти через туннели, преодолевая тем самым ограниченное пространство. - Можно сделать несколько туннелей подряд для увеличения сложности. *Материалы*: Тканевые туннели или большие картонные коробки
17	Ползание на животе	Развитие мышечной силы и координации	- Покажите детям, как ползать на животе, используя руки и ноги. - Можно организовать соревнование, кто быстрее доползёт до финиша.
18	Ползание как змея	Развитие фантазии и двигательной активности	- Представьте, что вы змеи, ползающие по земле. - Дети должны ползать, извиваясь, как змеи. - Можно добавить звуки и движения, характерные для змей.
19	Ползание как черепаха	Развитие терпения и концентрации	- Представьте, что вы черепахи, медленно ползающие по пляжу. - Дети должны ползать медленно и осторожно, стараясь не потерять равновесие.
5. Лазание			
11	Перелезание через скамейки	Развитие силы и координации	- Поставьте скамейки параллельно друг другу. - Дети должны перелезть через каждую скамейку, используя руки и ноги. *Материалы*: Скамейки
12	Лазание по наклонным поверхностям	Развитие силы и равновесия	- Установите наклонные поверхности (например, горки или пандусы). - Дети должны подняться по наклонной поверхности, используя руки и ноги. *Материалы*: Наклонные поверхности (горки, пандусы)
13	Перелезание через перекладины	Развитие силы и ловкости	- Установите перекладины на разной высоте. - Дети должны перелезть через каждую перекладину, используя руки и ноги. *Материалы*: Перекладины
14	Лазание по лестницам	Развитие координации и равновесия	- Дети поднимаются по лестнице, используя обе руки и ноги. - Можно предложить им пройти весь путь до вершины лестницы или спуститься вниз. *Материалы*: Лестница
6. Прыжки			
15	Прыжки на месте	Развитие силы ног и координации	- Дети прыгают на месте, отталкиваясь двумя ногами одновременно. - Можно предложить им подпрыгивать

			как можно выше или прыгать на одной ноге.
16	Прыжки вперед	Развитие силы и координации	- Дети прыгают вперед, отталкиваясь двумя ногами одновременно. - Можно предложить им прыгнуть как можно дальше или прыгать на одной ноге.
17	Прыжки назад	Развитие силы и координации	- Дети прыгают назад, отталкиваясь двумя ногами одновременно. - Можно предложить им прыгнуть как можно далеко или прыгать на одной ноге.
18	Прыжки в длину	Развитие силы и выносливости	- Дети прыгают в длину с места, стараясь прыгнуть как можно дальше. - Можно отметить линию старта и финиша, чтобы определить победителя. *Материалы*: Линия старта и финиша (мел или лента)
19	Прыжки на батуте	Развитие силы и координации	Дети прыгают на батуте, стараясь подпрыгнуть как можно выше.
7. Метание			
20	Броски мячей парами	Развитие сотрудничества и координации	- Дети работают в парах. - Один ребенок бросает другому, другой ловит его и возвращает партнеру. *Материалы*: Мяч
21	Броски мяча в корзину	Развитие меткости и координации	- Дети бросают мяч в небольшую корзину или обруч, установленный на уровне их роста. - Можно предложить им бросать мяч двумя руками или одной рукой. *Материалы*: Мяч, корзина или обруч
22	Броски мяча в кольцо	Развитие точности и ловкости	- Дети бросают мяч в небольшое кольцо, подвешенное на высоте. - Можно предложить им бросать мяч с определенного расстояния или использовать мячи разного размера. *Материалы*: Мяч, кольцо
23	Броски больших мячей	Развитие силы и координации	- Дети бросают большие мячи в цель (корзину или обруч). - Можно предложить им бросать мячи двумя руками или одной рукой. *Материалы*: Большой мяч, корзина или обруч
24	Броски маленьких мячей	Развитие ловкости и точности	- Дети бросают маленькие мячи в цель (маленькую корзину или кольцо). - Можно предложить им бросать мячи с определенного расстояния или использовать разные техники бросков. *Материалы*: Маленький мяч, маленькая корзина или кольцо
8. Общеразвивающие упражнения			

Упражнения без предметов			
25	Наклоны вперед	Развитие гибкости позвоночника	- Дети выполняют наклоны вперед, стараясь коснуться пальцами пола. - Можно предложить им держать спину прямо и стараться дотянуться как можно ниже.
26	Наклоны назад	Развитие гибкости верхней части тела	- Дети выполняют наклоны назад, стараясь достать руками до пола. - Можно предложить им удерживать положение на несколько секунд, чтобы усилить растяжку.
27	Наклоны в стороны	Развитие боковой гибкости	- Дети выполняют наклоны в стороны, стараясь дотянуться до пальцев ног. - Можно предложить им тянуться сначала в одну сторону, затем в другую.
28	Круговые вращения головой	Развитие гибкости шеи	- Дети делают медленные круговые движения головой, сначала в одну сторону, затем в другую. - Можно предложить им выполнять движения глазами, закрытыми для улучшения координации.
29	Круговые вращения руками	Развитие гибкости рук и плеч	- Дети делают круговые движения руками, вытягивая руки вперед и вращая ими в круг. - Можно предложить им увеличить амплитуду движений для большей растяжки.
9. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки			
30	Стояние у стены с касанием затылком, лопатками, ягодицами и пятками	Укрепление мышц спины и шеи	- Дети подходят к стене и прижимают к ней затылок, лопатки, ягодицы и пятки. - Затем они остаются стоять в таком положении на протяжении 30 секунд, сохраняя правильное положение тела. *Материалы*: Стена
31	Прогибы назад	Улучшение гибкости и укрепление спины	- Дети становятся спиной к стене, упираясь в нее руками. - Затем они медленно прогибаются назад, растягивая мышцы спины и живота. - После этого возвращаются в исходное положение. *Материалы*: Стена
32	Наклоны вперед	Увеличение гибкости и укрепление брюшных мышц	- Дети наклоняются вперед, стараясь коснуться носа или груди. - Затем они возвращают тело в вертикальную позицию, напрягая мышцы живота и спины.
33	Приседания	Развитие силы и выносливости	- Дети принимают позу приседа, упирая ладони в колени. - Затем они медленно опускаются вниз,

			сгибая колени, и возвращаются в исходное положение.
34	Растяжка шеи	Уменьшить напряжение в шее	Дети вытягивают шею вперед, слегка наклоняя голову вперед, а затем возвращают голову в нейтральное положение.

Ранний возраст (2-3 года)

№ п/п	Тема	Направление работы	Виды деятельности
1. Построение			
1	Колонна солдатиков	Развитие ритма и координации движений, выполнение команд	Под ритмичную музыку дети маршируют друг за другом, выполняя команды ведущего: шагать, останавливаться, поворачиваться. *Материалы*: Ритмичная музыка.
2	Музыкальный паровозик	Развитие слуха и чувство ритма, взаимодействие в группе	- Как и в игре «Паровозик», но добавляются музыкальные инструменты. - Каждый ребенок получает колокольчик, бубен или погремушку и играет ими, двигаясь вслед за ведущим. *Материалы*: Музыкальные инструменты: колокольчики, бубны, погремушки.
2. Ходьба			
3	Внутренней стороной стопы	Укрепление стоп, развитие координации	- Покажите ребёнку, как ходить, опираясь на внутреннюю сторону стопы («косолапо»). - Это упражнение укрепляет мышцы свода стопы. - Можно предложить детям представить себя утками, гуляющими по пруду.
4	Внешней стороной стопы	Укрепление боковых мышц стопы, улучшение устойчивости	- Научите ребёнка ходить, опираясь на внешнюю сторону стопы. - Это поможет укрепить боковые мышцы стопы и улучшить устойчивость. - Можно играть в игру «Как ходят лошадки», представляя, что дети – лошади, шагающие по полю.
5	След в след	Развитие точности движений, концентрация внимания	- Нарисуйте на полу следы (можно использовать малярную ленту или специальные коврики с отпечатками ног). - Пусть ребёнок проходит по этим следам, стараясь точно попадать ногами в каждый отпечаток. - Можно усложнить задачу, делая шаги разной длины или направления.

			Материалы: Лента или коврик с отпечатками следов
3. Бег			
6	Забег с мячом	Развитие координации рук и ног	- Дети держат мячи в руках и бегут до финиша, стараясь не уронить мяч. - Кто добежал до финиша первым, не уронив мяч, тот победил. - Можно проводить забеги индивидуально или в командах. *Материалы*: Мячи
7	Бег с мешочком на голове	Развитие баланса и координации	- Дети кладут на голову лёгкий мешочек (например, наполненный ватой) и стараются пробежать дистанцию, не уронив его. - Кто добегает до финиша первым, сохранив мешочек на голове, тот выигрывает. *Материалы*: Легкие мешочки, наполненные ватой
8	Бег змейкой	Развитие маневренности и контроля над телом	- На пути бега установите конусы или мягкие модули. - Дети должны пробегать между этими препятствиями, огибая их. - Можно установить препятствия в виде зигзага или волны. *Материалы*: Конусные маркеры или мягкие модули
4. Ползание			
9	Ползание как гусеницы	Развитие гибкости и координации	- Представьте, что вы гусеницы, ползающие по листьям. - Дети должны ползать волнообразными движениями, поднимая и опуская тело.
10	Ползание как лягушка	Развитие силы ног и координации	- Представьте, что вы лягушки, прыгающие по болоту. - Дети должны ползать, делая прыжковые движения вперёд.
11	Ползание с препятствиями	Развитие ловкости и маневренности	- Установите на пути ползания мягкие модули или подушки. - Дети должны проползти дистанцию, обходя препятствия. - Можно усложнить задачу, добавив больше модулей или изменив их расположение. *Материалы*: Мягкие модули, подушки
5. Лазание			
12	Лазание по бревнам	Развитие равновесия и координации	- Положите бревна на землю. - Дети должны пройти по бревну, сохраняя равновесие и используя руки для поддержки. *Материалы*: Бревна
13	Лазание по	Развитие силы и	- Дети поднимаются по шведской

	шведской стенке	координации	стенке, используя руки и ноги. - Можно предложить им добраться до определенной высоты или преодолеть определенное количество ступенек. *Материалы*: Шведская стенка
14	Лазание по сетке	Развитие ловкости и координации	- Используйте сетку для лазания. - Дети должны подняться по сетке, используя руки и ноги. *Материалы*: Сетка для лазания
6. Прыжки			
15	Прыжки через обручи	Развитие силы и ловкости	- Разложите на полу обручи на небольшом расстоянии друг от друга. - Дети должны прыгать через каждый обруч, стараясь не задевать его. *Материалы*: Обручи
16	Прыжки с мячом	Развитие координации рук и ног	- Дети держат мячи в руках и прыгают на месте, стараясь не уронить мяч. - Можно проводить прыжки индивидуально или в командах. *Материалы*: Мячи
17	Прыжки с мешочком на голове	Развитие баланса и координации	- Дети кладут на голову легкий мешочек (например, наполненный ватой) и стараются прыгать на месте, не уронив мешочек. *Материалы*: Легкие мешочки, наполненные ватой
18	Прыжки с продвижением вперед	Развитие силы и выносливости	- Дети прыгают вперед, продвигаясь по определенному маршруту. - Можно отметить линию старта и финиша, чтобы определить победителя. *Материалы*: Линия старта и финиша (мел или лента)
7. Метание			
19	Метание мешочков с песком на дальность	Развитие силы и координации	- Дети бросают мешочки с песком вдаль, стараясь бросить как можно дальше. - Можно отмечать линию старта и фиксировать результаты каждого броска. *Материалы*: Мешочки с песком
20	Броски набивных мячей	Развитие силы и выносливости	- Дети бросают набивные мячи в цель (большую корзину или обруч). - Можно предложить им бросать мячи двумя руками или одной рукой. *Материалы*: Набивной мяч, большая корзина или обруч
21	Броски мячей через препятствия	Развитие точности и координации	- Дети бросают мячи в цель, преодолевая препятствия (например, бросок через обруч или вокруг конуса). - Можно предложить им бросать мячи с определенного расстояния или использовать мячи разного размера.

			Материалы: Мяч, препятствия (обруч, конус)
8. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов			
22	Круговые вращения ногами	Развитие гибкости ног	- Дети делают круговые движения ногами, стоя на одной ноге и вращая второй ногой в воздухе. - Можно предложить им менять ногу после каждого круга.
23	Махи ногами вперед и назад	Развитие гибкости и силы ног	- Дети выполняют махи ногами вперед и назад, стоя на месте. - Можно предложить им делать махи в быстром темпе для усиления нагрузки.
24	Махи руками вперед и назад	Развитие гибкости и силы рук	- Дети выполняют махи руками вперед и назад, стоя на месте. - Можно предложить им делать махи с вытянутыми руками для максимальной эффективности.
25	Прыжки на месте	Повышение выносливости и координации	- Дети прыгают на месте, стараясь подпрыгнуть как можно выше. - Можно предложить им прыгать на одной ноге или добавлять хлопки в процессе прыжков.
9. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки			
26	Подъемы на носки	Развитие гибкости и силы в области стоп	- Дети поднимаются на носки, перенося вес на пальцы ног. - Затем они медленно поднимают носки вверх, удерживая равновесие.
27	Махи руками	Развитие силы и гибкости верхних конечностей	- Дети выполняют махи руками вперед и назад, стоя на месте. - Они делают широкие круговые движения руками, стараясь почувствовать натяжение в мышцах плеч и спины.
28	Разведение локтей	Развитие силы и гибкости в области локтя	- Дети разводят локти в стороны, удерживая их в напряжении. - Затем они расслабляют мышцы, возвращая локти в начальное положение.
10. Упражнения для развития равновесия			
29	Хождение по узкой линии (на полу или гимнастической скамейке)	Развитие равновесия и внимания	- Дети проходят по узкой линии на полу или гимнастической скамейке, стараясь не терять равновесие. - Можно использовать маркер для обозначения начала и конца линии. *Материалы*: Полоска препятствий (линия на полу или скамейке)
30	Балансирование на одной ноге	Развитие мышечной силы и координации	- Дети стоят на одной ноге, стараясь удерживать равновесие на протяжении определенного времени. - Можно предлагать разные уровни сложности, начиная с короткого

			времени (например, 10 секунд) и постепенно увеличивая длительность (до 20-30 секунд).
31	Перемещение мяча из одной руки в другую	Улучшение координации и ловкости	- Дети держат мяч в одной руке и аккуратно переносят его в другую руку, стараясь не уронить мяч. - Можно предложить начинать с простого уровня сложности, где мяч находится близко к телу, и постепенно усложнять задачу, отводя мяч подальше от тела. *Материалы*: Мяч
32	Перекаты мяча между руками	Улучшение ловкости и синхронизации движений	- Дети перекладывают мяч из одной руки в другую, стараясь делать это плавно и контролируемо. - Можно варьировать уровень сложности, начиная с простых движений и переходя к более сложным комбинациям. *Материалы*: Мяч
11. Подвижные игры			
33	Игра «Салочки»	Развитие ловкости и координации	- Дети играют в игру, имитирующую охоту. - Они бегают по комнате, прячась за уклоном, пытаясь не быть пойманными. - Если ребенок оказывается пойманным, он возвращается в игру и продолжает бегать.
34	Игра «Кошки-мышки»	Развитие ловкости и быстроты реакции	- Дети делятся на две команды: кошки и мыши. - Кошки пытаются поймать мышей, а мыши пытаются убежать. - Когда кошка ловит мышку, она превращается в кошку, а когда мышка ловит кошку, она становится мышкой. Цель игры — оставаться в своей роли как можно дольше.
35	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метаний	Совершенствование базовых спортивных навыков	- Дети участвуют в эстафетах, состоящих из бега, прыжков и метания. - Команды соревнуются друг с другом, выполняя различные задания, такие как бег по короткой дистанции, прыжки на высоту и метание мяча в цель. - Победитель определяется по сумме баллов, полученных командой.

Школьный возраст (3-4 года)

№ п/п	Тема	Направление работы	Виды деятельности
1. Построение			

1	Шеренга игрушек	Развитие внимательности и умения работать в группе	Детям раздаются мягкие игрушки, и они строятся в шеренгу, держа их перед собой. Затем все вместе идут к цели (например, к столу с угощениями). *Материалы*: Мягкие игрушки.
2	Паровозик из обручей	Развитие крупной моторики, координация движений, взаимодействие в группе	- Взрослый дает каждому ребенку обруч. - Дети встают внутрь обруча и берутся руками за обруч впереди стоящего ребенка, формируя таким образом "вагончики". - Ведущий (взрослый или старший ребенок) становится первым и начинает двигаться вперед, ведя за собой остальных. - Все участники следуют за ним, стараясь не упустить обруч и сохранять ровный строй. *Материалы*: Обручи по количеству участников.
2. Ходьба			
3	Полоса препятствий	Совершенствование всех типов ходьбы, развитие ловкости	- Создайте полосу препятствий, включающую разные виды ходьбы: прямая линия, зигзаги, обход препятствий, ходьба на носках и пятках. - Ребёнок должен пройти всю полосу, выполняя задания правильно. *Материалы*: Мел, лента, подушки, мягкие блоки, кубики
4	Лабиринт	Развитие пространственной ориентации, улучшение координации	- Постройте на полу простой лабиринт из лент или верёвочек. - Ребёнок должен пройти этот лабиринт, не выходя за пределы линий. - Можно менять сложность лабиринта, добавляя повороты и узкие проходы. *Материалы*: Ленты или верёвочки
3. Бег			
5	Эстафета с мягкими модулями	Развитие командного взаимодействия, быстрота реакции	- Разделите детей на две команды. - Первая команда стоит у старта, вторая — у финиша. - Первый участник каждой команды бежит с мягким модулем до следующего участника своей команды, передает модуль и возвращается обратно. - Последний участник приносит модуль на финиш. Команда, закончившая эстафету первой, побеждает. *Материалы*: Мягкие модули
6	Бег с прыжками	Развитие общей	- На пути бега поставьте невысокие

		физической активности, улучшение координации	препятствия (например, мягкие кубики). - Дети должны бежать, перепрыгивая через эти препятствия. - Можно чередовать бег и прыжки, чтобы разнообразить игру. *Материалы*: Невысокие препятствия (мягкие кубики)
7	Бег с препятствиями и поворотами	Совершенствование всех типов бега, развитие ловкости	- Создайте полосу препятствий, включающую разные виды бега: бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, бег змейкой. - Дети должны пройти всю полосу, выполняя задания правильно. *Материалы*: Мел, ленты, мягкие модули, конусы, подушки
4. Ползание			
8	Ползание змейкой	Развитие маневренности и контроля над телом	- На пути ползания установите конусы или мягкие модули. - Дети должны ползти между этими препятствиями, огибая их. - Можно установить препятствия в виде зигзага или волны. Материалы: Конусные маркеры или мягкие модули
9	Ползание с мешочками	Развитие силы и выносливости	- Дети кладут на спину легкие мешочки (например, наполненные ватой) и пытаются проползти определенное расстояние, не уронив мешочек. *Материалы*: Легкие мешочки, наполненные ватой
5. Лазание			
10	Ползание как медведь	Развитие фантазии и двигательной активности	- Представьте, что вы медведи, ползающие по лесу. - Дети должны ползать на четвереньках, имитируя движения медведя. - Можно добавить звуки и движения, характерные для медведей.
11	Ползание с препятствиями и поворотами	Совершенствование всех типов ползания, развитие ловкости	- Создайте полосу препятствий, включающую разные виды ползания: ползание под дугами, через туннели, на животе и спине. - Дети должны пройти всю полосу, выполняя задания правильно. *Материалы*: Низкие дуги, тканевые туннели, мягкие модули, подушки
6. Прыжки			
12	Прыжки на мягкое покрытие	Развитие силы и безопасности при приземлении	- Подготовьте мягкое покрытие (например, маты или подушки). - Дети прыгают с небольшого возвышения, стараясь мягко

			приземлиться на подготовленную поверхность. *Материалы*: Мягкое покрытие (маты, подушки)
13	Прыжки с хлопками	Развитие координации и ловкости	- Дети прыгают на месте, стараясь хлопнуть в ладоши перед собой или над головой на каждом прыжке. - Можно предложить им делать хлопки в разных направлениях или с разными интервалами времени.
14	Прыжки через препятствия	Развитие ловкости и маневренности	- Установите на пути прыжков мягкие модули или подушки. - Дети должны перепрыгивать через эти препятствия. - Можно усложнить задачу, добавив больше модулей или изменив их расположение. *Материалы*: Мягкие модули, подушки
7. Метание			
15	Броски мячей в движении	Развитие координации и реакции	- Дети бросают мячи в цель, находясь в движении. - Например, они могут передвигаться по кругу и бросать мячи в корзину или обруч. *Материалы*: Мяч, корзина или обруч
16	Броски мячей с разным захватом	Развитие ловкости и вариативности техник	- Дети бросают мячи в цель, используя разные захваты (например, одной рукой, двумя руками, сбоку). - Можно предложить им менять технику броска после каждого попадания в цель. *Материалы*: Мяч, корзина или обруч
17	Броски мячей на точность	Развитие меткости и концентрации	- Дети бросают мячи в цель, пытаясь попасть в определенные зоны (например, разные секции корзины или кольца). - Можно предложить им бросать мячи с определенного расстояния или использовать мячи разного размера. *Материалы*: Мяч, цель с зонами (корзина или кольцо)
8. Общеразвивающие упражнения Упражнения без предметов			
18	Повороты туловища	Развитие гибкости и координации	- Дети стоят с поднятыми руками и выполняют повороты туловищем вправо-влево. - Можно предложить им делать повороты плавно и медленно, чтобы избежать резких движений.
19	Ходьба на носках	Развитие координации и гибкости	- Дети ходят на носках, стараясь поддерживать равновесие. - Можно предложить им пройти

			несколько шагов вперед, а затем вернуться назад.
20	Прыжки на одной ноге	Развитие силы и координации	- Дети прыгают на одной ноге, стараясь сохранить равновесие. - Можно предложить им прыгать на одной ноге на месте, а затем перейти на другую ногу.
Упражнения с предметами			
21	Перекатывание мяча между руками	Развитие координации и ловкости	- Дети перекатывают мяч из одной руки в другую, стараясь не уронить мяч. - Можно предложить им перекладывать мяч с помощью пальцев или ладоней. *Материалы*: Малый мяч
22	Прокатывание мяча по полу	Развитие координации и ловкости	- Дети катят мяч по полу, стараясь прокатить его как можно дальше. - Можно предложить им прокатывать мяч правой и левой рукой попеременно. *Материалы*: Мяч
23	Перекидка мяча через скакалку	Развитие координации и ловкости	- Дети перекидывают мяч через скакалку, стараясь поймать его. - Можно предложить им перекидывать мяч с различными положениями рук. *Материалы*: Мяч, скакалка
9. Упражнения, направленные на формирование правильной осанки			
24	Движения плечами	Развитие силы и гибкости плеч	- Дети поднимают и опускают плечи, двигая ими вперед и назад. - Они также могут выполнять круговые движения плечами, стараясь чувствовать натяжение в мышцах спины и шеи.
25	Вращение головы	Улучшение подвижности шеи	- Дети медленно вращают голову из стороны в сторону, стараясь поддерживать правильную осанку. - Они выполняют плавные круговые движения головой, концентрируя внимание на правильном положении шеи.
26	Боковые наклоны	Развитие гибкости и силы	- Дети наклоняются в стороны, ощущая натяжение в мышцах спины и живота. - Затем они возвращаются в исходное положение, расслабляя мышцы.
10. Упражнения для развития равновесия			
27	Бросок мяча в кольцо	Развитие точности и координации	- Дети бросают мяч в кольцо, стараясь попасть в цель. - Можно регулировать высоту мишени для изменения уровня сложности. *Материалы*: Мяч, кольцо
28	Подкидывание мяча	Развитие силы и ловкости	- Дети выполняют подкидывание мяча на месте, стараясь поддерживать стабильную позицию и контролировать движения рук.

			- Можно начать с коротких периодов времени и постепенно увеличивать продолжительность упражнения. Материалы: резиновые мячи
29	Поднимание небольших предметов (монетки, мешочки с песком)	Развитие силы и ловкости	- Дети поднимают небольшие предметы (например, монетки или мешочки с песком) в одном углу комнаты и переносят в другой угол комнаты, стараясь держать равновесие и контролировать движения. *Материалы*: Монетки или мешочки с песком
11. Подвижные игры			
30	Волейбол	Укрепление мышц и развитие координации	- Дети играют в мини-версию волейбола, используя маленькие мячи. - Они бросают мяч в мишку или ворота, стараясь набрать очки для своей команды. - Игра продолжается до тех пор, пока не закончится матч или победит одна из команд.
31	Футбол	Развитие командной работы и ловкости	- Дети играют в упрощенную версию футбола. - Они передвигаются по игровому полю, стараясь выполнять удары и передачи, работая совместно для достижения победы.
32	Баскетбол	Улучшение навыков управления мячом и координации	- Дети играют в баскетбол, используя маленький мяч. - Они выполняют броски, передачи и действия, направленные на достижение результата для своей команды. - Игра длится до завершения матча или до победы одной из команд.
12. Плавание			
33	Плавание с использованием надувных кругов	Изучение основ плавания и развитие навыков координации	- Ребенок сидит на надувном круге, который поддерживает его плавание. - Он учится держаться на воде, используя поддержку круга. - Водяной бассейн может быть неглубоким, чтобы обеспечить безопасность и комфортное пребывание в воде.
34	Плавание с использованием надувочного жилета	Практика плавающих движений и использование вспомогательных средств	- Ребенок надевает надувочном жилет, который помогает ему сохранять равновесие и уверенно двигаться по воде. - Он учится делать простые движения, такие как шаги и прыжки, с помощью взрослых, которые поддерживают его рядом.