

Примерный план сопровождения ребенка с ОВЗ по физическому развитию.

Проблема: Нарушение координации движения, рассеянное внимание.

Цель: Развитие личности ребенка, его физических возможностей, способностей, интересов. Коррекционные упражнения для восстановления функций нарушенных анализаторов.

Сентябрь

1 неделя.

Игры и упражнения на внимание. Ходьба на носках, на пятках, чередуя по 4 счета, с разным положением рук. Легкий бег (как лисичка), бег, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по сигналу. Игра «Красный, желтый, зеленый».

Игры и упражнения на развитие координации движений. Упражнения на полосе препятствий.

Игры и упражнения на укрепление мышечного тонуса всего туловища. Работа на гимнастической стенке. Игра «Лесенка – чудесенка».

2 неделя.

Бег змейкой, с поворотом кругом по сигналу. Упражнение «Часы», Пружинка».

Развивать координацию движений.

Укреплять мышечный тонус всего туловища.

3 неделя.

Повороты на месте прыжком в разные стороны. Игра «Хорошее настроение».

Развивать координацию движений. Игры с мячом. Правильное проговаривание спортивной терминологии.

4 неделя.

Ходьба с перешагиванием через набивные мячи, руки на поясе. Дыхательная гимнастика «Тихо -громко». Научить глубокому вдоху и длительному выдоху. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Правильное проговаривание спортивной терминологии.

Октябрь

1 неделя.

Спрыгивание со скамейки на полусогнутые ноги. Метание мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 м. Развивать силовые качества в прыжках, работе рук и ног. Правильное проговаривание спортивной терминологии, назвать цвет.

2 неделя.

Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной (массажной) дорожке, по гимнастической скамейке высоко поднимая колено. Вис на колечках. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения (вис на перекладине, «Киска», «Колобок»).

3 неделя.

Бег противоходом. Фитбол гимнастика. Упражнения на расслабление. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения (упражнение «Муха», «Лимон», «Мороженое»).

4 неделя.

Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. Упражнение «Веселые ножки». Развивать координацию движений. Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Правильное проговаривание спортивной терминологии.

Ноябрь

1 неделя.

Отбивание мяча о пол, продвигаясь вперед шагом. Упражнять в отбивании мяча о пол. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Вис на кольцах, подтягивание на перекладине.

2 неделя.

Ходьба по гимнастической скамейке, перекладывая малый мяч из правой руки в левую перед собой и за спиной. Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Развивать тактильные ощущения. Полоса препятствий.

3 неделя.

Бег с остановкой по звуковому сигналу: Игра «Право-лево». Формировать способность подчинять своё внимание. Прыжки на мячах боллах. Лазание по гимнастической стенке. Правильное проговаривание спортивной терминологии, назвать цвет.

4 неделя.

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, с приседанием на середине. Ходьба по наклонной доске. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Развивать координацию движений. Прыжки на двух ногах вправо, влево через канат. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку» Укреплять мышечный тонус всего туловища. Полоса препятствий.

Декабрь

1 неделя.

Пальчиковая гимнастика «Снежки». Игра «Разложи по цвету». Массажные коврики. Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.

2 неделя.

Перебрасывание мяча стоя на коленях двумя руками из-за головы. Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности. Полоса препятствий. Ползание по гимнастической скамейке, хват рук за край скамейки.

3 неделя.

Имитационная ходьба лыжника, конькобежца. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом. Развивать тактильные ощущения. Укреплять мышечный тонус всего туловища.

4 неделя.

Боковой галоп, с поворотом по сигналу. Формировать способность подчинять своё внимание. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Вис и лазание по гимнастической стенке. Упражнение «Подбрось, поймай». Игры с мячом.

Январь

2 неделя.

Упражнения с фитболом. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Полоса препятствий. Музыкально-ритмические движения. Боковой галоп. Укреплять мышечный тонус всего туловища.

3 неделя.

Перепрыгивание через бруски без паузы. Прыжки в длину с разбега. Развивать скоростно-силовые качества (прыжки, бег). Комплекс ОФП.

4 неделя.

Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы. Развитие зрительно- моторной координации, визуального и тактильного восприятия. Укреплять мышечный тонус всего туловища.

Февраль

1 неделя.

Пальчиковая гимнастика «Лыжник». Упражнение «Угадай на ощупь». Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. ОРУ с теннисным шариком.

2 неделя.

Подражательные упражнения «Зеркало». Упражнение «Ветерок». Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия. Игра «Найди предмет».

3 неделя.

Бег на носках, высоко поднимая колени, с захлёстыванием голени, приставным шагом. Ходьба с крестным шагом. Развивать координацию движений. Укреплять мышечный тонус всего туловища.

4 неделя.

Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове. Развивать координацию движений. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Игры с мячом.

Март

1 неделя.

Прыжки из обруча в обруч. Метание мешочков в цель правой и левой рукой от плеча. Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности. Правильное проговаривание спортивной терминологии, цвета предмета.

2 неделя.

Пальчиковая гимнастика «Подснежник». Лазание по лестнице чередующим способом. Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Укреплять мышечный тонус всего туловища.

3 неделя.

Упражнения с теннисным мячом. Игра «Жуки». Укреплять мышечный тонус всего туловища. Комплекс офп, гимнастическая стенка, полоса препятствия.

4 неделя.

Ходьба по гимнастическому бревну на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Развивать координацию движений. Полоса препятствий.

Апрель

1 неделя.

Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту. Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности.

2 неделя.

Прыжки через качающуюся веревочку. Пролезание в обруч. Укреплять мышечный тонус всего туловища. ОРУ с обручем.

3 неделя.

Метание мешочков в вертикальную цель. Пальчиковая гимнастика «Стираем платочки». Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук. Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности.

4 неделя.

Бег на носках с захлестыванием голени. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом. Игра «Право - лево». Укреплять мышечный тонус всего туловища. Лазание по гимнастической стенке, вис «углом».

Май

1 неделя.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи. Соскок на полусогнутые ноги. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Развивать координацию движения.

2 неделя.

ОРУ с мячом. Передача мяча друг другу. Висы на комплексе ДСК, лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.

3 неделя.

Ходьба, бег, с заданиями. Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности. Прыжки из обруча в обруч, прыжки через низкие планочки. Игры с мячом. Полоса препятствий.

4 неделя.

Упражнения на гимнастической стенке. Бег по узенькой дорожке. Игры с фитболами. Комплекс ДСК (висы, подтягивание, поднимание ног).

Июнь

1 неделя.

Закрепить умение: - ходьба по веревке, по скамейке, по бревну. Прыжки в длину с места. Подтягивание по гимнастической скамейке. Бросок мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу). Упражнения на развитие гибкости.

2 неделя.

Закрепить умение: - ходьба по ребристой доске, по узкому бревну. Прыжки на двух ногах через предметы. Отбивание мяча правой и левой рукой о пол. Комплекс ОФП.

3 неделя.

Закрепить умение: - метание в горизонтальную цель. Ходьба «пяточка к носочку». Игра с мячом в парах. Пролазание в обруч боком. Комплекс ДСК (висы, подтягивание, поднимание ног).

4 неделя.

Разучить челночный бег. Игры с мячом. Закрепить соскок на полусогнутые ноги. Ходьба по наклонной доске. Упражнения на развитие гибкости.

Июль

1 неделя.

Бег на носках с захлестыванием голени. Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом. Игра «Право - лево». Укреплять мышечный тонус всего туловища.

2 неделя.

ОРУ с обручем. Игра «весёлый обруч». Лазание по гимнастической стенке, вис углом. Ходьба по наклонной доске. Игры с мячом в парах.

3 неделя.

Закрепить умение: - ходьба по канату прямо и боком приставным шагом. Прыжки в длину с места. Броски мяча с разных положений. Упражнения на развитие равновесия.

4 неделя.

ОРУ с мячом. Передача мяча друг другу. Висы на комплексе ДСК , лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствий. Снятие психоэмоционального, мышечного напряжения.

Август

1 неделя.

ОРУ с платочком. Упражнения для профилактики плоскостопия. Прыжки через качающуюся веревочку. Пролезание в обруч. Укреплять мышечный тонус всего туловища.

2 неделя.

Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы, от груди, снизу. Развитие зрительно-моторной координации, визуального и тактильного восприятия. Укреплять мышечный тонус всего туловища.

3 неделя.

Прыжки на правой и левой ноге между кеглями, поставленными в одну линию. Упражнение «Веселые ножки». Развивать координацию движений. Обучать управлению собственным мышечным тонусом. Правильное проговаривание спортивной терминологии.

4 неделя.

Упражнения с футболом. Музыкально-ритмические движения. Боковой галоп. Укреплять мышечный тонус всего туловища. Упражнения на развитие гибкости.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Сентябрь

Упражнение «Угадай на ощупь».

Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.

Упражнения на развитие внимания.

Октябрь

Ходьба, бег, с заданиями. Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности.

Прыжки из обруча в обруч, прыжки через низкие планочки.

Игры с мячом.

Полоса препятствий (правильное проговаривание спортивной терминологии и цвета).

Ноябрь

Ходьба по канату боком приставным шагом с мешочком на голове.

Развивать координацию движений.

Укреплять мышечный тонус всего туловища.

Лазание по лестнице чередующим способом.

Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук.

Декабрь

Ходьба по гимнастической скамейке на носках, на середине выполнить «ласточку», соскок на мягкое покрытие.

Укреплять мышечный тонус всего туловища.

Развивать координацию движений.

Полоса препятствий.

Январь

Бег обычный на носках; по сигналу «к звездам» подойти к заданному месту.

Формировать способность подчинять своё внимание сознательно поставленной цели и требованиям деятельности.

Упражнения и игры с фит.мячами (комплекс офп).

Февраль

Бег с захлестыванием голени.

Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом (игра «Право - лево»).

Укреплять мышечный тонус всего туловища (упражнения на гимнастической лесенке).

Март

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи.

Укреплять мышечный тонус всего туловища.

Развивать координацию движений (полоса препятствий).

Игра «Найди предмет».

Апрель

Пальчиковая гимнастика «Лыжник».

Упражнение «Угадай на ощупь».

Тренировать мелкую моторику движений пальцев и кистей рук (мячик массажер, мешочки с горохом, с камушками, резиновые игрушки антистресс).

Май

Подражательные упражнения «Зеркало».

Упражнение «Ветерок».

Развитие зрительно – моторной координации, визуального и тактильного восприятия.

Игра «Кто ушёл, кого не стало? почему так тихо стало?»

Июнь

Забрасывание мячей в корзину двумя руками из-за головы.

Развитие зрительно- моторной координации, визуального и тактильного восприятия.

Укреплять мышечный тонус всего туловища (комплекс офп).

Июль

Перешагивание через шнур (высота 40 см).

Прыжки в длину двумя ногами с места.

Укреплять мышечный тонус всего туловища.

Комплекс ОФП.

Август

Проползти или пробежать с подлезанием под различные снаряды и с перелезанием через препятствия.

Ползание, ходьба с сохранением равновесия на различных снарядах.

Бег змейкой.

