

Согласовано:
на педагогическом совете
протокол № ____ от « » _____ 20 г

Утверждаю:
Директор ЦПМСС
Г.М.Григорьева
Приказ № ____ от « » _____ 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
календарно - тематического планирования

**«Психомоторное развитие детей
в группах нейропсихологической коррекции и
группе кратковременного пребывания»**

Сроки реализации: 2017-2018 г.г.

Программу составил:
Педагог-психолог ЦПМСС
Петров А.Н.

Пояснительная записка

Овладение ребёнком локомоторной и статической функциями тела немислимо без согласования активности большого количества мышц и ЦНС. Характер этого согласования зависит от двигательной задачи получаемой посредством обратной связи и побуждения к движению.

Зарождение побуждения к движению связано с активацией подкорковых и корковых мотивационных зон мозга. Замысел движения формируется в ассоциативных зонах коры полушарий. Далее происходит формирование программы движения с участием базальных ганглиев и мозжечка, действующих на двигательную кору через ядра таламуса. За реализацию программы отвечает двигательная кора и нижележащие стволые и спинальные центры.

Ядра корковых анализаторов полушарий головного мозга человека, начинают развиваться и дифференцироваться сразу после его рождения, когда под воздействием факторов внешней среды и раздражителей, усложняется строение коры полушарий ЦНС.

Ядро слухового анализатора у новорожденного уже подготовлено к условно-рефлекторной деятельности. В 2-3 года начинает развиваться вторая сигнальная система и корковый центр слуха быстро усложняется. К 3 годам появляются целенаправленные движения рук, ног и головы. Ядро зрительного анализатора у новорожденного по своему клеточному составу сходно с ядром взрослого человека. В дальнейшем происходит постепенное усложнение структур ядра под влиянием внешних факторов. Ядро двигательного анализатора устной речи (артикуляции) дифференцируется к 3 годам жизни. Ядро слухового анализатора устной речи созревает в первые годы жизни. Ядро двигательного анализатора письменной речи окончательно формируется к 7 годам. Ядро зрительного анализатора письменной речи формируется до 7-летнего возраста. К этому времени в коре полушарий мозга формируется нервный двигательный центр, который полностью дифференцируется к 7-10 годам.

Таким образом, мы видим, что самый благоприятный период для психомоторного и интеллектуального развития ребёнка - это возраст до 10 лет, когда кора больших полушарий еще окончательно не сформирована. При интеллектуальном и психомоторном развитии ребёнка возможно применение кинезиологических упражнений. Успешность обучения детей зависит от своевременного развития межполушарного взаимодействия и подбора индивидуальных методик, учитывающих индивидуальный профиль функциональной асимметрии полушарий и половые дихотомии.

Задачи:

Развитие межполушарной связи (мозолистого тела), с помощью упражнений, направленных на развитие межполушарного взаимодействия.

Цели:

- Развитие мелкой моторики.
- Развитие двигательных способностей.
- Развитие памяти, внимания, речи.
- Развитие мышления.
- Развитие межполушарного взаимодействия.
- Развитие межполушарной специализации.
- Синхронизация работы полушарий.
- Устранение дислексии.

Методы:

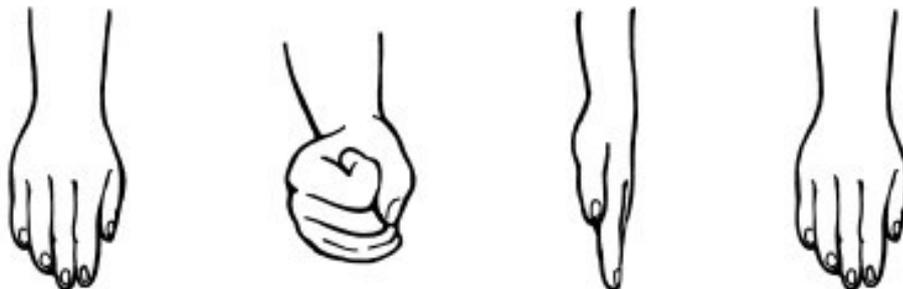
1. Диагностика показателей межполушарного взаимодействия
2. Развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое
3. Развитие произвольных навыков органов речи
4. Развитие навыка ориентировки в схеме тела
5. Развития межполушарного взаимодействия с помощью упражнений
6. Пальчиковые игры
7. Групповая гимнастика, фитнес

Диагностика показателей межполушарного взаимодействия

Проба Н.И. Озерецкого на динамический праксис «Кулак-ребро-ладонь»

Ребенку показывают три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга:

- ладонь на плоскости,
- сжатая в кулак ладонь,
- ладонь ребром на плоскости стола,
- снова распрямленная ладонь на плоскости стола.



Ребенок выполняет первую пробу вместе со взрослым, затем повторяет ее по памяти 8-10 раз. Проба выполняется сначала правой рукой, затем – левой, затем – двумя руками вместе.

Задание доступно детям 6 лет и старше. Данный тест чувствителен к двум видам ошибок.

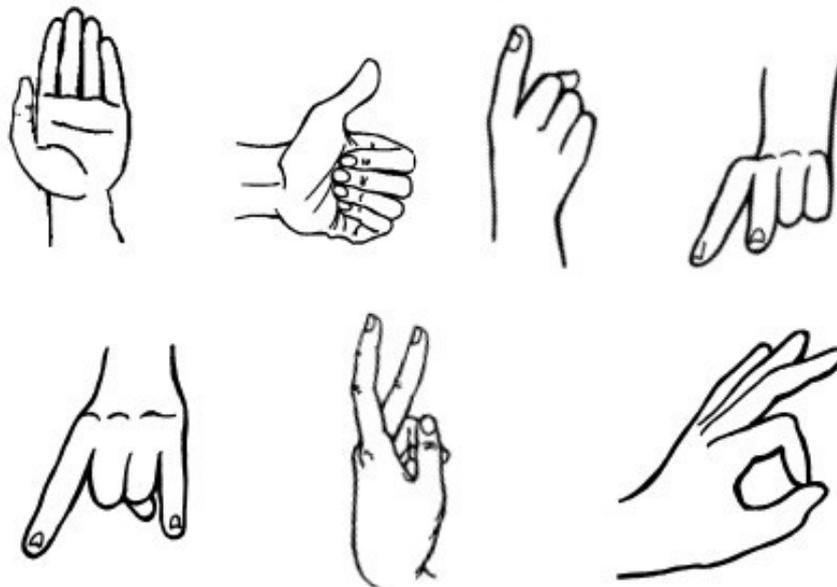
В первом случае страдает переключение с одного движения на следующее в автоматизированном режиме: ребенок повторяется или делает большие паузы между движениями.

Во втором случае дети путают последовательность движений или пропускают некоторые из них.

Развитие точности движений пальцев и способности к переключению с одного движения на другое

Ребенку предлагается, не глядя на свою руку, вслед за взрослым воспроизводить различные позы пальцев:

- Все пальцы выпрямлены и сомкнуты, ладонь повернута вперед;
- 1-й палец поднят вверх, остальные собраны в кулак;
- Указательный палец выпрямлен, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы расположены в виде буквы V;
- 2-й и 5-й пальцы выпрямлены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы скрещены, остальные собраны в кулак;
- 2-й и 3-й пальцы выпрямлены и расположены в виде буквы Y, а 1-й, 4-й и 5-й пальцы собраны в кулак («зайчик»);
- 1-й и 2-й пальцы соединены кольцом, остальные выпрямлены.



Кинезиологическая разминка

Глазодвигательная гимнастика

Как известно глаза, это мозг вынесенный наружу. Зрительный центр правого глаза располагается в левом полушарии, а зрительный центр левого глаза в правом полушарии. Слаженная работа глаз требует синхронизации обеих полушарий. В этом может существенно помочь глазодвигательная гимнастика. Для её выполнения необходимо выполнить следующие инструкции по движению глаз.

- 1) Инструкция: «Посмотреть вверх»
- 2) Инструкция: «Посмотреть вниз»
- 3) Инструкция: «Посмотреть влево»
- 4) Инструкция: «Посмотреть вправо»
- 5) Инструкция: «Посмотреть влево-вверх»
- 6) Инструкция: «Посмотреть вправо-вниз»
- 7) Инструкция: «Посмотреть вправо-вверх»
- 8) Инструкция: «Посмотреть влево-вниз»
- 9) Инструкция: «Свести глаза к переносице»
- 10) Инструкция: «Повращать глазами влево»
- 11) Инструкция: «Повращать глазами вправо»

Время выполнения одного сета 30-40 секунд, необходимо выполнить 5 повторений.

Артикуляционная гимнастика

Ребенок учится произносить различные звуки благодаря хорошей подвижности и дифференцированной работе органов речевого аппарата. Точность, сила, объем движений развиваются у ребенка постепенно. Взрослые могут помочь ему в этом проведением артикуляционной гимнастики.

Артикуляционная гимнастика способствует выработке движений речевых органов, необходимых для правильного произношения звуков и для объединения простых движений в сложные артикуляционные уклады различных фонем.

Ребенку предлагается по подражанию выполнить следующие инструкции:

- 1) Инструкция: «Улыбнуться»
- 2) Инструкция: «Надуть щеки»
- 3) Инструкция: «Сделать губы трубочкой «У»
- 4) Инструкция: «Сделать губы, как при произнесении звука «О»
- 5) Инструкция: «Языком «Покатать орешки за щекой»
- 6) Инструкция: «Высунуть язык лопаткой, сделать «чашечку»
- 7) Инструкция: «Поднять кончик языка вверх и положить его на верхнюю губу»
- 8) Инструкция: «Положить язык на нижнюю губу»
- 9) Инструкция: «Поместить кончик языка в правый угол рта»
- 10) Инструкция: «Поместить язык в левый угол рта»
- 11) Инструкция: «Высунуть язык и сделать язык «трубочкой»

Время выполнения одного сета 30-40 секунд, необходимо выполнить 5 повторений.

Массаж ушных раковин

Для того, чтобы ребёнок лучше слышал вас, ему рекомендуется помассировать свои уши. Ребёнку предлагается расправить и потянуть внешний край каждого уха одноименной рукой в направлении вверх-наружу, после чего массирующими движениями большого и указательного пальцев пройти от верхней части ушной раковины к мочке уха (пять раз). В конце процедуры желательно помассировать ушную раковину ладонью одноименной руки.

Массаж проводится самостоятельно, симметрично, на обеих ушных раковинах. Данный приём снимает головную боль, головокружение, придаёт чёткость мыслям, улучшает память и позволяет сосредоточиться на выполнении последующих упражнений.

Время выполнения одного сета 30-40 секунд, необходимо выполнить 5 повторений.

Кинетический праксис

Под влиянием кинетического праксиса в организме ребёнка происходят положительные структурные изменения. При этом, чем более интенсивней нагрузка (но оптимальна для данных условий), тем значительнее изменения. Сила, равновесие, подвижность, пластичность нервных процессов осуществляется на более высоком уровне. Совершенствуется регулирующая и координирующая роль нервной системы. Данные методики позволяют выявить скрытые нарушения в работе ЦНС ребёнка и своевременно помочь ему. Следует отметить, что эти методики не требуют материальных затрат, удобны в применении, органично вписываются в структуру занятий, а главное - обучающиеся выполняют их с большим желанием и удовольствием, что является немаловажным для роста мотивации в обучении.

1) «Хлопки». Хлопните несколько раз в ладони, чтобы пальцы обеих рук соприкасались. Затем выполните хлопки кулаками, ориентированными тыльной поверхностью сначала вверх, а потом вниз.

2) «Часики». Вытяните руки перед собой, сгибайте кисти вверх и вниз. Затем вращайте обеими кистями по и против часовой стрелки (сначала однонаправленно, затем разнонаправленно), сводите и разводите пальцы обеих рук.

3) «Дельфины». Вытяните руки перед собой, имитируйте ладонями «ныряющие движения».

4) «Ладонь». Обе руки находятся на уровне глаз. Одна рука сжата в кулак, другая ладонью повернута к инструктору. Необходимо одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

5) «Кулак-ладонь-1». Обе руки находятся на уровне живота, согнутыми в локтях. Одна рука сжата в кулак, другая ладонью повернута к разноимённой руке. Необходимо одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

6) «Кулак-ладонь-2». Обе руки находятся на уровне живота, согнутыми в локтях. Одна рука сжата в кулак, другая ладонью повернута к животу. Необходимо одновременно и разнонаправленно менять положение рук.

7) «Лезгинка (Кулак-ладонь-3)». Ребенок складывает левую руку в кулак, большой палец отставляет в сторону, кулак разворачивает пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикасается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет положение правой и левой рук. Необходимо добиваться высокой скорости смены положений.

8) «Кулак-ребро-ладонь». Три положения руки последовательно сменяют друг друга. Ладонь сжатая в кулак, ладонь в вертикальном положении - ребром, распрямленная ладонь в горизонтальном положении - параллельно полу. Упражнение выполняется сначала правой рукой, потом - левой, затем - двумя руками вместе. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении ребенок помогает себе командами: «Кулак-ребро-ладонь». Произносятся их вслух или про себя.

9) «Колечко». Необходимо поочередно перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний, безымянный и мизинец.

Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

10) «Цепочка». Упражнение аналогично «Колечку». Требуется поочередно перебирая пальцы рук, соединяя их в кольцо с большим пальцем последовательно, образовывать «звенья цепи».

Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке.

11) «Замок». Скрестить руки ладонями друг к другу, сцепить пальцы в замок, развернуть руки к себе. Двигать пальцем, который укажет взрослый, точно и четко. Нежелательны движения соседних пальцев. Прикасаться к пальцу нельзя. В упражнении последовательно должны участвовать все пальцы обеих рук. В групповых занятиях дети могут выполнять упражнение парами.

12) «Паучок». Соедините большой палец правой руки, с мизинцем левой, а мизинец правой с большим пальцем левой руки. Выполняйте перекрёстные шаги пальцами рук, поочередно меняя пальцы начиная с мизинца и заканчивая указательным.

Развитие навыка ориентировки в схеме тела

Ребенку предлагается воспроизвести движения, выполняемые стоящим напротив него взрослым: «Коснуться левой рукой правого уха, правой рукой левого глаза, правой рукой правого глаза и т. д.» Задание может быть использовано для детей 9 лет и старше. Его выполнение требует мысленной пространственной переориентации для преодоления тенденции к зеркальному воспроизведению.

1) Инструкция: «Поднимите левую руку (начинать надо только с левой руки), покажите правый глаз, левую ногу». Если задание выполнено, то переходят к следующему, если нет – прекращают.

2) Инструкция: «Возьмитесь левой рукой за левое ухо, правой рукой – за правое ухо. Правой рукой – за левое ухо, левой рукой за правое ухо, покажите левой рукой правый глаз, правой рукой левый глаз».

3) Инструкция: «Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши и поменяйте положение рук (с точностью до наоборот)».

4) Инструкция: «Вытяните руки перед собой, закройте глаза, коснитесь правой рукой кончика носа, затем левой рукой кончика носа».

5) Инструкция: «Вытяните руки перед собой, выполняйте перекрёстные движения руками в горизонтальной плоскости, затем в вертикальной (ножницы). Выполните вращение вытянутыми перед собой руками в разных направлениях».

6) Инструкция: «Выполняйте перекрестные координированные движения одновременно правой рукой и левой ногой (вперед, в стороны, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой».

7) Инструкция: «Сделайте 5 пар перекрестных движений, “маршируя” на месте и касаясь левой рукой правого бедра и наоборот. Повторите “маршировку”, выполняя односторонние подъемы бедра-руки вверх. Затем снова повторите упражнение перекрестно. Смотрите при этом на пересечение линии буквы Х». Разновидность этого упражнения – ходьба с высоким подниманием рук и ног.

Предлагаемые упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, улучшают мыслительную деятельность, синхронизируют работу полушарий, способствуют улучшению запоминания, повышают устойчивость внимания, облегчают процесс письма.

Продолжительность занятий зависит от возраста и может составлять от 15-20 до 30–35 мин. в день. Заниматься необходимо ежедневно.

Длительность занятий по одному комплексу упражнений от 45 до 60 дней.

Желательно делать перерыв (две недели) между комплексами.

Для постепенного усложнения упражнений можно использовать:

- Ускорение темпа выполнения.
- Выполнение с легко прикушенным языком и закрытыми глазами (исключение речевого и зрительного контроля).
- Подключение движений глаз и языка к движениям рук.
- Подключение дыхательных упражнений и метода визуализации.

Участники:

Программа рассчитана на детей 5-7 лет, ГКП (Группа кратковременного пребывания)

6-12 лет, НПК (Группа нейро-психологической коррекции)

Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1-год обучения - 36 часов, ГКП (Продолжительность занятия 30 минут)
на 3-месяца обучения - 24 часа, НПК (Продолжительность занятия 45 минут)

Формы и режим занятий:

Занятия проходят два раза в неделю - 30 минут, ГКП
- 45 минут, НПК

Форма организации деятельности детей – групповая, игровая.

Занимающихся в группе не более 6-12 человек.

**Учебно-тематическое планирование
занятий с группами в ЦПМСС на 2017 - 2018 учебный год**

Расписание занятий групп

«Сенсомоторное развитие» для детей 4 - 6 лет ГКП.
«Психофизическое развитие» для детей 6 - 12 лет НПК

| | Дни недели | Группа | Время занятий | Место занятий |
|----------|-------------------|---------------|--|----------------------|
| 1 | Понедельник | НПК | 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 | Кабинет № 4 |
| 2 | Вторник | ГКП | 09:00-09:30 | Кабинет № 10 |
| 3 | Среда | НПК | 14:00-15:00 15:00-16:00 16:00-17:00 17:00-18:00 | Кабинет № 4 |
| 4 | Четверг | ГКП | 10:00-10:30 | Кабинет № 10 |
| 5 | Пятница | | | |

Расписание составлено с учётом 0,5 ставки педагога-психолога ЦПМСС, при 18-и часовой рабочей неделе.

Учебно-тематическое планирование НПК на 3 месяца

| Месяц День | Тема занятий № занятий | Время занятий | Инструмен тарий |
|-----------------------------|--|--------------------------|--------------------------------|
| Сентябрь Декабрь Март | 1. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2. Кинезиологическая разминка 3. Упражнения в парах: «Встать лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить». 4. Цель: познакомить детей с основными правилами поведения на стечах (скамейках). Разучивание базовых шагов на стечах. 5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6. Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 1 60 мин | Степы (деревянные скамейки) |
| | 2. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2. Кинезиологическая разминка 3. Упражнения в парах: «Передача небольшого мяча, стоя спиной друг к другу, через стороны, над головой, между ног». 4. Цель: дать детям представление о форме и физических свойствах мяча (фитбола). | 2 60 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |

| | | | | |
|---|--|---|--------|---|
| | <p>Обучение правильной посадке на фитбол.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | |
| 3 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2.Кинезиологическая разминка</p> <p>3. Подвижная игра малой интенсивности: «Ловкий мяч». Дети под музыку отбивают мяч об пол, перешагивая со степа на степ, музыка заканчивает играть, ребенок должен остаться на степе, стоя с мячом в руках.</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 3 | 60 мин | <p>Степы (деревянные скамейки)</p> <p>Мячи (гим-ские)</p> <p>Пневмосфера-ёжик</p> |
| 4 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2.Кинезиологическая разминка</p> <p>3.Упражнение в парах: «Встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду».</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>5.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 4 | 60 мин | <p>Фитбол-мячи</p> <p>Кубики Никитина</p> |
| 5 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2.Кинезиологическая разминка</p> <p>3.Упражнение «Чейнджер» - попеременная смена ног на степе.</p> <p>Шаги на степах с добавлением рук.</p> <p>Упражнение на расслабление «Пенек» (сидя на скамейке)</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 5 | 60 мин | <p>Степы (деревянные скамейки)</p> <p>Палка, мячик</p> |
| 6 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2.Кинезиологическая разминка.</p> | 6 | 60 мин | <p>Фитбол-мячи</p> <p>Пневмосфера-ёжик</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--------|-----------------------------------|
| | <p>3. «Школа мяча». Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.</p> <p>Катание мяча змейкой между предметами</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>5. Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | |
| 7 | <p>1. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2. Кинезиологическая разминка.</p> <p>3. Подвижная игра малой интенсивности: «Слушай команду».</p> <p>Дети маршируют по кругу, мячи прокатывают справа от себя по полу. Преподаватель говорит: «зайчики»-дети прыгают вокруг своих мячей на двух ногах, как зайчики; «лошадки»-дети садятся на свои мячи и, сохраняя баланс, стучат по полу поочередно каждой ногой; «раки»-дети идут спиной назад, мяч прокатывая слева от себя; «птицы»-дети, сидя на мяче, активно маховые движения руками, при этом стараются ягодички не отрывать от мяча и сохранять равновесие; «аист»-останавливаются одну ногу ставят на мяч и замирают, отведя напряженные руки в стороны.</p> <p>В дальнейшем задания могут варьироваться и усложняться</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>5. Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>6. Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 7 | 60 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| 8 | <p>1. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>2. Кинезиологическая разминка.</p> <p>3. Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.</p> <p>Катайте карандаш поочередно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях.</p> <p>Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на</p> | 8 | 60 мин | Карандаши Палка, мячик |

| | | | | | |
|-----------------------------|---|---|----|-----------|--|
| | | <p>стол.</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | |
| Октябрь Январь Апрель | 1 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>2.Кинезиологическая разминка.</p> <p>3. Ходьба и бег с перешагиванием и перепрыгиванием через скамейки.</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>5.Построение в шеренгу. Ходьба и передвижения в колонне по одному в сцеплении - «Паровозик». Ходьба на пятках, положив руки на плечи впереди стоящему.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 9 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |
| | 2 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>2.Кинезиологическая разминка.</p> <p>3.Подвижная игра с фитболом: «Успей передать» Дети стоят по кругу и по команде начинают передавать мяч из рук в руки. По команде «Стоп!» мяч останавливается на каких либо двух играющих. Остальные дети хором кричат: «Раз, два, три-беги!». Один ребенок бежит вправо за кругом играющих, другой влево; считается выигравшим тот, кто быстрее вернется к мячу.</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>5.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 10 | 60 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| | 3 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>2.Кинезиологическая разминка.</p> <p>3. Ходьба и бег с перешагиванием и перепрыгиванием через скамейки</p> <p>Ходьба и бег «бокком» перешагивая и перепрыгивание через скамейки.</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 11 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| | 4 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение</p> | 12 | 60 мин | Фитбол-мячи «с ушами» |

| | | | | |
|---|---|----|--------|--|
| | <p>в шахматном порядке</p> <p>2.Кинезиологическая разминка.</p> <p>3.Обучение прыжкам на хобах - мячах с «ушами»</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>5. Построение в шеренгу. Упражнение - «Слоники». Положение тела в наклоне, ноги врозь, сцепившись правой рукой со стоящим впереди, а левой-со стоящим сзади.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | (хопы) Пневмосфера-ёжик |
| 5 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2.Кинезиологическая разминка</p> <p>3.Учить упражнения с различным подходом к платформе, с добавлением рук (с различной вариацией рук). Шаги на степенях с добавлением рук. Упражнение на расслабление «Пенек» (сидя на скамейке).</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>5.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 13 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| 6 | <p>1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2.Кинезиологическая разминка</p> <p>3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой. Катайте карандаш поочерёдно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях.</p> <p>Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>5. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг-присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.</p> | 14 | 60 мин | Карандаши Палка, мячик Степы (деревянные скамейки) |

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|----|--------|---|
| | | 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | | | |
| | 7 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка 3.Подвижная игра: «Лиса и тушканчики»: выбирается один ребенок – «Лиса», задача которого – переловить всех других детей – «Тушканчиков». Педагог объявляет: «День!», и тогда все тушканчики прыгают на своих мячах по всему залу, кто куда хочет. Как только звучит команда «Ночь!», все тушканчики-замирают, приняв ту позу, в которой их застала команда. Лиса – может съесть любого, кто пошевелится. 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 15 | 60 мин | Фитбол-мячи (Хопы с ушами) Пневмосфера-ёжик |
| | 8 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка 3. Отбивание мяча 2-мя руками на месте Бросание мяча снизу в парах. Игра «Докати мяч» (толкая мяч ладонями) Упражнение с мячом в парах , прыжки на мяче. 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 5.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 16 | 60 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| Ноябрь Февраль Май | 1 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка 3.Разучивание шага на платформу и сгибанием ноги вперед «подъем колена вверх»(ни ап), с махом в сторону(кик сайд). 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 17 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| | 2 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка 3.Продолжение разучивания шага на платформу и сгибанием ноги вперед «подъем колена вверх» (ни ап), с махом в сторону | 18 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|----|-----------|--|
| | (кик сайд). 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хожение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | | | |
| 3 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка 3.Подвижная игра: «Бездомный заяц». Мячи врассыпную лежат по залу на один меньше, чем количество игроков в зале. Все дети - «Зайцы» бегают по залу. По команде педагога: «Все в дом!» - дети садятся на любой из мячей. «Бездомным зайцем» является тот ребенок, который не занял мяч. Он выбывает из игры. В каждой последующей игре количество мячей сокращается на один. 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 5.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 19 | 60 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| 4 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка 3. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз (степ-тач). 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 20 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| 5 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка 3. Ходьба с перешагиванием через степы. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу. 4.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хожение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 5.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 21 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |
| 6 | 1.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 2.Кинезиологическая разминка | 22 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Фитбол-мячи |

| | | | | |
|---|---|----|--------|---|
| | <p>3. Ходьба с перешагиванием через степы. Шаг со степа в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>5. Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>6. Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | Кубики Никитина |
| 7 | <p>1. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2. Кинезиологическая разминка</p> <p>3. Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой. Катайте карандаш поочередно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>5. Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 23 | 60 мин | Карандаши Палка, мячик |
| 8 | <p>1. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров и на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>2. Кинезиологическая разминка</p> <p>3. Ходьба с перешагиванием через степы. Шаг со степа поднимая и опуская плечи. «Крест». Шаг со степа – вперед; со степа – назад; со степа – вправо; со степа – влево; руки на поясе.</p> <p>4. Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>5. Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 24 | 60 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

Учебно-тематическое планирование ГКП на 9 месяцев

| Месяц День | Тема занятий № занятий | | Время занятий | Инструменты |
|---------------|--|---|------------------|--|
| Сентябрь | <p>1</p> <p>1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров. 3.Упражнения в парах: «Встать лицом друг к другу. Один из партнеров выполняет движения руками или ногами, другой должен их зеркально отобразить». 4.Анимация «Флажок». Четыре пальца соединить вместе, большой палец опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 1 | 30 мин | Фитбол-мячи |
| | <p>2</p> <p>1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 3.Упражнения в парах: «Передача мяча, стоя спиной друг к другу, через стороны, над головой, между ног». 4.Анимация «Очки». Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставать колечки друг к другу, поднести к глазам. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 2 | 30 мин | Палка, мячик |
| | <p>3</p> <p>1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную. 3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой. Катайте карандаш поочерёдно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря</p> | 3 | 30 мин | Фитбол-мячи Карандаши Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|---|--------|-----------------------------|
| | <p>их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Анимация «Бинокль». Большой палец каждой руки вместе с остальными образует кольцо. Посмотреть в «бинокль».</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Стол». Левую ладонь сжать в кулак, поставит на стол, правую раскрыть и положить сверху.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 4 | 30 мин | Кубики Никитина |
| 5 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.«Школа мяча». Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах. Катание мяча змейкой между предметами.</p> <p>4.Анимация «Стул. Кресло». Поставить на стол сжатый кулачок правой руки, левую приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 5 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| 6 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3.Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду.</p> <p>4.Анимация «Бочка». Неплотно сжать руку в кулак.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 6 | 30 мин | Пневмосфера-ёжик |
| 7 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку</p> | 7 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики |

| | | | | | |
|---------|---|---|----|--------|---|
| | | <p>номеров.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Птичка пьёт из бочки». Поднеси к «бочке» вторую руку, указательный пальчик опускать в отверстие и поднимать.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | Никитина |
| | 8 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3. Ходьба и бег с перешагиванием и перепрыгиванием через скамейки.</p> <p>4.Анимация «Миска, гнездо». Соединить округлые ладони.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 8 | 30 мин | <p>Степы (деревянные скамейки)</p> <p>Палка, мячик</p> |
| Октябрь | 1 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3.Обучение прыжкам на хопках - мячах с «ушами»</p> <p>4.Анимация «Птичка в гнезде». Соединить округлые ладони, большие пальцы спрятать во внутрь.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 9 | 30 мин | <p>Фитбол-мячи</p> <p>Мячи-хопы («с ушами»)</p> <p>Пневмосфера-ёжик</p> |
| | 2 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Птенцы в гнезде». Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и шевелить ими.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 10 | 30 мин | Кубики Никитина |
| | 3 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> | 11 | 30 мин | <p>Фитбол-мячи</p> <p>Карандаши</p> <p>Палка, мячик</p> |

| | | | | |
|---|---|----|--------|--|
| | <p>3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.</p> <p>Катайте карандаш поочерёдно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях.</p> <p>Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Анимация «Крыша. Башня. Дом» Кончики пальцев рук соединить в наклонном положении ладоней.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную.</p> <p>3.Игра «Докати мяч» (толкая мяч ладонями)</p> <p>Упражнение с мячом в парах , прыжки на мяче.</p> <p>4.Анимация «Магазин с прилавком». Положение рук то же, но указательные пальцы соединены по всей длине.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 12 | 30 мин | Фитбол-мячи «с ушами» (хопы) Пневмосфера-ёжик |
| 5 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Покупатель и продавец».</p> <p>Положение то же, но большие пальцы расположены по обе стороны «прилавка».</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 13 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| 6 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый»,</p> | 14 | 30 мин | Степы (деревянные) |

| | | | | | |
|--------|---|---|----|--------|---------------------------------|
| | | «второй». Перестроение в шахматном порядке. 3. Упражнение «Чейнджер» - попеременная смена ног на степе. 4. Анимация «Мостик». Положение рук горизонтальное, кончики пальцев касаются друг друга. 5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6. Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | | | скамейки) Палка, мячик |
| | 7 | 1. Кинезиологическая разминка 2. Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную. 3. Отбивание мяча 2-мя руками на месте Бросание мяча снизу в парах. 4. Анимация «Кораблик» Округленные ладони снизу плотно прижаты друг к другу и слегка приоткрыты сверху. 5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 6. Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 15 | 30 мин | Фитбол-мячи Пневмосфера-ёжик |
| | 8 | 1. Кинезиологическая разминка 2. Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке. 3. Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса 4. Анимация «Ёлка». Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу. 5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6. Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 16 | 30 мин | Кубики Никитина |
| Ноябрь | 1 | 1. Кинезиологическая разминка 2. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров. 3. Построение в шеренгу Ходьба и передвижения в колонне по одному в сцеплении - «Паровозик». Ходьба на пятках, положив руки на плечи впереди стоящему. 4. Анимация «Солнечные лучи». Окрещенные руки приподняты вверх, пальцы разведены. 5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6. Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 17 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| | 2 | 1. Кинезиологическая разминка 2. Построение в колонну, по сигналу - | 18 | 30 мин | Карандаши Пневмосфера- |

| | | | | | |
|---|---|----|--------|---|------|
| | <p>врассыпную.</p> <p>3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.</p> <p>Катайте карандаш поочерёдно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях.</p> <p>Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Анимация «Скворечник». Кончики пальцев, вытянутые вверх, соединить, большие пальцы загнуть внутрь.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | | ёжик |
| 3 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Беседующие человечки». Поставить на стол два кулака с поднятыми вверх большими пальцами.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 19 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина | |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3. Ходьба и бег с перешагиванием и перепрыгиванием через скамейки. Ходьба и бег «бокком» перешагивая и перепрыгивание через скамейки.</p> <p>4.Анимация «Ворота». Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть «ворота».</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 20 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик | |
| 5 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу -</p> | 21 | 30 мин | Фитбол-мячи Пневмосфера- | |

| | | | | |
|---|---|----|--------|--|
| | <p>врассыпную.</p> <p>3.Упражнение - «Бусины». В исходном положении сидя на мяче собраться в круг. По сигналу «Рассыпались!» дети расходятся в разные стороны. По сигналу «Бусы!» все должны быстро собраться в круг.</p> <p>4.Анимация «Шарик». Пальцы каждой руки соединить в щепотку и приблизить друг к другу. Дуть на них, при этом пальчики принимают форму шара. Затем шар сдувается, и пальчики принимают исходное положение.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | ёжик |
| 6 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Колокольчик». Локти поставить на стол, пальцы обеих рук образуют замок. Средний палец одной руки опущен вниз, как язычок колокольчика, и ребенок им двигает.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 22 | 30 мин | Кубики Никитина |
| 7 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3. Учить упражнения с различным подходом к платформе, с добавлением рук (с различной вариацией рук).</p> <p>4.Анимация «Летит оса». Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять им вращательные движения. Повторить другими пальцами.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 23 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Фитбол-мячи Палка, мячик |
| 8 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную.</p> <p>3. Шаги на степенях с добавлением рук. Упражнение на расслабление «Пенек» (сидя на скамейке).</p> <p>4.Анимация «Зайчик и барабан». Поднять вверх</p> | 24 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

| | | | | | |
|---------|---|---|----|--------|--|
| | | указательный и средний палец, безымянным и мизинцем барабанить по большому. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | | | |
| Декабрь | 1 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров. 3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса 4.Анимация «Собачка, лошадь». Вытянуть вперед указательный палец, остальными перебирать по столу, "бежать". 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 25 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| | 2 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке. 3. Построение в шеренгу Упражнение - «Слоники». Положение тела в наклоне, ноги врозь, сцепившись правой рукой со стоящим впереди, а левой-со стоящим сзади. 4.Анимация «Всадник на лошади». Положение пальцев то же. Указательным и средним пальцы другой руки разведены, "посажаны" на указательный палец левой руки. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 26 | 30 мин | Палка, мячик |
| | 3 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную. 3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой. Катайте карандаш поочерёдно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол. | 27 | 30 мин | Фитбол-мячи Карандаши Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|----|--------|---|
| | <p>4.Анимация «Собака лает». Ладонь расположить вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх. Остальные соединить вместе. Мизинец опускать и поднимать.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Гусь». Поставит локоть на стол. Четыре пальца соединить вместе с слегка округлить. Расположить их, а также большой палец как бы параллельно столу.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 28 | 30 мин | Кубики Никитина |
| 5 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Игра - «Тоннель». Игроки делятся на пары, сидя на фитболе напротив друг друга, поднимают руки вверх и соединяют их, образуя тоннель. Последняя пара проходит через тоннель, прокатывая впереди свой мяч, и становятся первой парой. Так по очереди через тоннель должны пройти все пары.</p> <p>4.Анимация «Курочка». Большой и указательный пальцы соединить. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 29 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| 6 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную.</p> <p>3. Упражнение «Чейнджер» - попеременная смена ног на степе. Разучивание шага на платформу и сгибанием ноги вперед «подъем колена вверх» (ни ап),с махом в сторону(кик сайд).</p> <p>4.Анимация «Петушок». Большой и указательный пальцы соединить. Остальные пальцы подняты</p> | 30 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

| | | | | | |
|--------|---|--|----|--------|--|
| | | <p>вверх в полусогнутом положении один над другим.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | |
| | 7 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Улитка». Кулак правой руки прижат к столу ладонью вниз, указательный и средний пальцы разведены и выпрямлены вперед.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 31 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| | 8 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3. Упражнение «Чейнджер» - попеременная смена ног на степе. Продолжение разучивания шага на платформу и сгибанием ноги вперед «подъем колена вверх» (ни ап), с махом в сторону (кик сайд).</p> <p>4.Анимация «Домик улитки». Положение правой руки то же, левая рука лежит на тыльной стороне правой.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 32 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| Январь | 1 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3.Упражнение - «Собачка виляет хвостиком». Исходное положение: сидя на мяче. Поднять одну руку вперед ладонью внутрь; поднять другую руку вперед ладонью внутрь; поднять одну руку вверх ладонью внутрь; поднять другую руку вверх ладонью внутрь; опустить руки вниз. Покачаться на мяче. Терапевтический эффект: укрепление мышечного корсета, тренировка вестибулярного аппарата. Правильная посадка на мяче, легкое покачивание вверх-вниз, не отрываясь от мяча.</p> <p>4.Анимация «Кошка». Средний и безымянный пальцы соединить с большим, указательный и мизинец поднять вверх.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> | 33 | 30 мин | Фитбол-мячи Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|----|--------|---|
| | <p>Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | |
| 2 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Мышка». Положение пальцев то же, но указательный и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему безымянному.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 34 | 30 мин | Кубики Никитина |
| 3 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой. Катайте карандаш поочередно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Анимация «Крокодил». Ладонь лежит на столе. Указательный палец и мизинец согнуты и прижаты кончиками к среднему и безымянному пальцу.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 35 | 30 мин | Фитбол-мячи Карандаши Палка, мячик |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную.</p> <p>3. Шаг на степ – со степа, кистями рук рисуя маленькие круги поочередно вдоль туловища. Приставной шаг на степе вправо-влево, прямые руки, поднимая одновременно вперед-вниз.</p> | 36 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|----|--------|--|
| | <p>4.Анимация «Полет птицы». Руки повернуть ладонями к себе и скрестить у запястий. Большие пальцы цепляются друг за друга. Остальные пальцы растопырить и махать ими.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | |
| 5 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Малыш взбирается на дерево». Локоть правой руки поставить на стол, два пальца левой руки «взбираются» вверх по предплечью.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 37 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| 6 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3. Приставной шаг на степе вправо-влево с полуприседанием (шаг-присесть); кисти рук, согнутые в локтях, - к плечам, вниз.</p> <p>4.Анимация «Лиса». Ладони прижать друг к другу. Согнуть во внутрь мизинцы и указательные пальцы, большие поднять вверх.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 38 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| 7 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную.</p> <p>3.Упражнение - «Веточка». Исходное положение – сидя на мяче, ноги на ширине плеч в опоре стопами на пол, руки перед грудью. Сидя на мяче выполняются наклоны вправо и влево. Руки подняты вверх: «веточка качается», ладони обращены друг к другу. Упражнение выполняется медленно, по четыре движения на каждую фазу, с фиксацией туловища в центральной позиции. Упражнение на боковые мышцы туловища. Следить за выполнением наклонов строго во фронтальной плоскости</p> <p>4.Анимация «Флажок». Четыре пальца соединить вместе, большой палец опустить вниз. Тыльная сторона ладони обращена к себе.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> | 39 | 30 мин | Фитбол-мячи Пневмосфера-ёжик |

| | | | | | |
|---------|---|--|----|--------|-------------------------------|
| | | Хожение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | | | |
| | 8 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке. 3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса 4.Анимация «Очки». Соединить в кольцо большой и указательный пальцы каждой руки. Приставать колечки друг к другу, поднести к глазам. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 40 | 30 мин | Кубики Никитина |
| Февраль | 1 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров. 3.Упражнение - «Качели». Исходное положение – сидя на мяче, руки опущены вниз. Прокатываясь на мяче вперед, поставить ноги на носки, одновременно подняв руки вверх, затем прокатываясь на мяче назад, поставить ноги на пятки, руки при этом максимально отвести назад, а туловище одновременно с этими движениями наклонить вперед. Упражнение выполняется энергично, в быстром темпе, с большой амплитудой движения. 4.Анимация «Бинокль». Большой палец каждой руки вместе с остальными образует кольцо. Посмотреть в «бинокль». 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 41 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| | 2 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную. 3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой. Катайте карандаш поочередно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое | 42 | 30 мин | Карандаши Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|----|--------|--|
| | <p>одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях.</p> <p>Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Анимация «Стол». Левую ладонь сжать в кулак, поставит на стол, правую раскрыть и положить сверху.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | |
| 3 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Стул. Кресло». Поставить на стол сжатый кулачок правой руки, левую приставить к нему вплотную пальцами вверх, как спинку.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 43 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3.Упражнение на профилактику правильной осанки - «Алладин».</p> <p>И.П.- Сед на скамейке, спина прямая, ноги скрестно (по турецки), ладони соединены перед грудью (статическая фиксация тела 5-7 секунд).</p> <p>4.Анимация «Бочка». Неплотно сжать руку в кулак.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 44 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| 5 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3.Упражнение - «Лягушка». Исходное положение – лежа на мяче, на животе, обхватив мяч согнутыми в коленях ногами, руки на полу. В первой фазе толчком перекачиваем мяч вперед с упором на руки, затем возвращаемся в исходное положение. Выполняется три раза и на четвертое повторение упражнения, необходимо перейти в положение сидя, ноги скрестно, мяч перед собой. Во второй фазе упражнения выполняется</p> | 45 | 30 мин | Фитбол-мячи Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|--|----|--------|--|
| | <p>покачивание бедер вперед – вниз, сохраняя правильную осанку. Терапевтический эффект: Упражнение увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, корригирует деформацию стоп, формирует навык правильной осанки.</p> <p>4.Анимация «Птичка пьет из бочки». Поднеси к «бочке» вторую руку, указательный пальчик опускать в отверстие и поднимать.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | |
| 6 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Миска, гнездо». Соединить округлые ладони.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 46 | 30 мин | Кубики Никитина |
| 7 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Упражнение «Бокс» руками. Сидя на мяче, руки прижаты к груди, поочередно выпрямлять вперёд правую, левую руки.</p> <p>4.Анимация «Птичка в гнезде». Соединить округлые ладони, большие пальцы спрятать во внутрь.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 47 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| 8 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную.</p> <p>3. Упражнение «Чейнджер» - попеременная смена ног на степе. Ходьба с перешагиванием через степы. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.</p> <p>4.Анимация «Птенцы в гнезде». Обхватить все пальчики правой руки левой ладонью и шевелить</p> | 48 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

| | | | | | |
|------|---|--|----|--------|--|
| | | ими. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | | | |
| Март | 1 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров. 3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса 4.Анимация «Крыша. Башня. Дом» Кончики пальцев рук соединить в наклонном положении ладоней. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 49 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| | 2 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 3.Упражнение «Чейнджер» - попеременная смена ног на степе. Ходьба с перешагиванием через степы. Шаг со степы в сторону, чередуя с приседанием, поднимая руки вперед. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой. 4.Анимация «Магазин с прилавком». Положение рук то же, но указательные пальцы соединены по всей длине. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 50 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| | 3 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную. 3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой. Катайте карандаш поочерёдно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях. Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол. | 51 | 30 мин | Фитбол-мячи Карандаши Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|----|-----------|--|
| | <p>4.Анимация «Покупатель и продавец». Положение то же, но большие пальцы расположены по обе стороны «прилавка».</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Мостик». Положение рук горизонтальное, кончики пальцев касаются друг друга.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 52 | 30 мин | Кубики Никитина |
| 5 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Упражнение - «Клюем зернышки». Сидя на мяче, достать до пола руками, потом выпрямиться, руки упереть в бока - «крылышки».</p> <p>4.Анимация «Кораблик» Округленные ладони снизу плотно прижаты друг к другу и слегка приоткрыты сверху.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 53 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| 6 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - врассыпную.</p> <p>3.Упражнение «Чейнджер» - попеременная смена ног на степе. Ходьба с перешагиванием через степы. Шаг со степы поднимая и опуская плечи.</p> <p>«Крест». Шаг со степы – вперед; со степы – назад; со степы – вправо; со степы – влево; руки на поясе.</p> <p>4.Анимация «Ёлка». Пальцы обеих рук скрещены под углом друг к другу.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Хождение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 54 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера- ёжик |
| 7 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку</p> | 55 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики |

| | | | | | |
|--------|---|---|----|--------|--|
| | | <p>номеров.</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Солнечные лучи». Окрещенные руки приподняты вверх, пальцы разведены.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | | Никитина |
| | 8 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3.Выполнение шагов - «Мамбо»</p> <p>Мамбо (Мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1- выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на полу переступающий шаг, 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить.</p> <p>4.Анимация «Скворечник». Кончики пальцев, вытянутые вверх, соединить, большие пальцы загнуть внутрь.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 56 | 30 мин | <p>Степы (деревянные скамейки)</p> <p>Палка, мячик</p> |
| Апрель | 1 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3.Игра «Пятнашки».</p> <p>«Пятнашки сидя» - сидя на фитболе, играющие передвигаются по залу бегом, водящий пятнает ближайшего игрока, который становится водящим.</p> <p>«Пятнашки в беге» - условия игры те же, но играющие передвигаются по залу бегом, перекачивая фитбол руками.</p> <p>«Пятнашки мячом» - водящий с фитболом, остальные дети без мячей убегают от водящего в любом направлении. Водящий не может запятнать убегающего игрока, если тот принимает положение седа на полу.</p> <p>4.Анимация «Беседующие человечки». Поставить на стол два кулака с поднятыми вверх большими пальцами.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 57 | 30 мин | <p>Фитбол-мячи</p> <p>Пневмосфера-ёжик</p> |

| | | | | |
|---|--|----|-----------|--|
| 2 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4.Анимация «Ворота». Кисти рук поставить на ребро, свести кончики пальцев. Открыть и закрыть "ворота".</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 58 | 30 мин | Кубики Никитина |
| 3 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.</p> <p>Катайте карандаш поочерёдно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях.</p> <p>Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Анимация «Шарик». Пальцы каждой руки соединить в щепотку и приблизить друг к другу. Дуть на них, при этом пальчики принимают форму шара. Затем шар сдувается, и пальчики принимают исходное положение.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 59 | 30 мин | Фитбол-мячи Карандаши Палка, мячик |
| 4 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3.Выполнение шагов - «Той-тач» Тое touch (Той - Тач) – касание носком пола или степа. На каждый счет.</p> <p>4.Анимация «Колокольчик». Локти поставить на стол, пальцы обеих рук образуют замок. Средний палец одной руки опущен вниз, как язычок колокольчика, и ребенок им двигает.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> <p>Хожение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> | 60 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

| | | | | |
|---|---|----|--------|---|
| | 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | | | |
| 5 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров. 3.Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса 4.Анимация «Летит оса». Пальцы сжаты в кулак, один поднять вверх. Выполнять им вращательные движения. Повторить другими пальцами. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 61 | 30 мин | Фитбол-мячи Кубики Никитина |
| 6 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке 3.Выполнение шагов - «Ви степ» V-step (Ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И.П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край степа, 2- левую ногу поставить на левый край степа, 3- шаг на пол правой ногой, 4- левую приставить. 4.Анимация «Зайчик и барабан». Поднять вверх указательный и средний палец, безымянным и мизинцем барабанить по большому. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 62 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| 7 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную. 3.Упражнение в парах: встаньте напротив друг друга, коснитесь ладонями ладоней партнера. Совершайте движения, аналогичные велосипеду. 4.Анимация «Собачка, лошадь». Вытянуть вперед указательный палец, остальными перебирать по столу, "бежать". 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 63 | 30 мин | Фитбол-мячи Пневмосфера-ёжик |
| 8 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке. 3.Занятия с кубиками Никитина, по методике | 64 | 30 мин | Кубики Никитина |

| | | | | | |
|-----|---|---|----|-----------|-------------------------------|
| | | <p>Кооса</p> <p>4.Анимация «Всадник на лошади». Положение пальцев то же. Указательным и средним пальцы другой руки разведены, "посажаны" на указательный палец левой руки.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | | | |
| Май | 1 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3.Упражнение - «Замри». Прыжки друг за другом с остановкой по сигналу.</p> <p>«Смена направления» Прыжки друг за другом со сменой направления по сигналу.</p> <p>4.Анимация «Собака лает». Ладонь расположить вертикально, на ребро. Большой палец поднять вверх. Остальные соединить вместе. Мизинец опускать и поднимать.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 65 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| | 2 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> <p>2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3.Зажмите карандаш по середине средним и указательными пальцами. Вращайте карандашом как пропеллером. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой рукой.</p> <p>Катайте карандаш поочередно между пальцами правой руки - между большим и указательным, большим и средним, большим и безымянным, большим и мизинцем, затем в обратную сторону, затем поменяйте руки. Сделайте то же самое одновременно двумя руками, сначала в одном, затем в разных направлениях.</p> <p>Положите на стол 10-15 карандашей. Необходимо собрать одной рукой в кулак все карандаши, беря их по одному. Затем по одному выложить их на стол.</p> <p>4.Анимация «Гусь». Поставит локоть на стол. Четыре пальца соединить вместе с слегка округлить. Расположить их, а также большой палец как бы параллельно столу.</p> <p>5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 66 | 30 мин | Карандаши Пневмосфера-ёжик |
| | 3 | <p>1.Кинезиологическая разминка</p> | 67 | 30 | Фитбол-мячи |

| | | | | |
|---|--|----|--------|---|
| | <p>2. Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров.</p> <p>3. Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4. Анимация «Курочка». Большой и указательный пальцы соединить. Остальные пальцы накладываются друг на друга в полусогнутом положении.</p> <p>5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы.</p> <p>6. Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | | мин | Кубики Никитина |
| 4 | <p>1. Кинезиологическая разминка</p> <p>2. Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3. Шаги на степ лицом вперёд, с переступанием на противоположную сторону, и обратно.</p> <p>4. Анимация «Петушок». Большой и указательный пальцы соединить. Остальные пальцы подняты вверх в полусогнутом положении один над другим.</p> <p>5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика.</p> <p>6. Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения.</p> | 68 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Палка, мячик |
| 5 | <p>1. Кинезиологическая разминка</p> <p>2. Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную.</p> <p>3. Игровое упражнение «Через кочки» (перепрыгивание на фитболах с ушами - хобах, в разных направлениях через разложенные на полу мешочки)</p> <p>4. Анимация «Улитка». Кулак правой руки прижат к столу ладонью вниз, указательный и средний пальцы разведены и выпрямлены вперед.</p> <p>5. Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходжение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам)</p> <p>6. Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол.</p> <p>Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол.</p> | 69 | 30 мин | Фитбол-мячи Пневмосфера-ёжик |
| 6 | <p>1. Кинезиологическая разминка</p> <p>2. Построение в шеренгу, расчёт на «первый», «второй». Перестроение в шахматном порядке</p> <p>3. Занятия с кубиками Никитина, по методике Кооса</p> <p>4. Анимация «Домик улитки». Положение правой руки то же, левая рука лежит на тыльной стороне правой.</p> <p>5. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p> | 70 | 30 мин | Кубики Никитина |

| | | | | |
|---|--|----|--------|---|
| | Ходьба на носках, на пятках, на внешнем ребре стопы. 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | | | |
| 7 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в шеренгу, расчёт по порядку номеров. 3.Упражнение - «Веселые ножки». Поочередно выставлять ноги на пятку вперед в сторону, руки на фитболе. - «Веселые ножки» поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, на носок. -«Веселые ручки» то же упражнение с различными положениями рук: одна вперед, другая вверх; одна за голову, другая в сторону. 4.Анимация «Кошка». Средний и безымянный пальцы соединить с большим, указательный и мизинец поднять вверх. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Катание по полу стопой палки, мячика. 6.Упражнение «Парашютист» - балансирование лёжа на животе, на спине, на боку, используя фитбол. Упражнение на расслабление «Медуза» - положение лёжа на животе, используя фитбол. | 71 | 30 мин | Фитбол-мячи Палка, мячик |
| 8 | 1.Кинезиологическая разминка 2.Построение в колонну, по сигналу - в рассыпную. 3.Шаги на степ боком с переступанием на противоположную сторону, и обратно (степ тач) То же, самое, но с добавлением прыжка. 4.Анимация «Мышка». Положение пальцев то же, но указательный и мизинец согнуть и прижать кончиками к среднему безымянному. 5.Упражнения для профилактики плоскостопия. Ходение по «кочкам-ёжикам» (пневмосферам) 6.Динамический (плавный) стрейчинг, дыхательные упражнения. | 72 | 30 мин | Степы (деревянные скамейки) Пневмосфера-ёжик |

Заключение

Сенсомоторное развитие ребенка – это развитие его восприятия и формирование представлений о внешних свойствах предметов, через их форму, размер, цвет, положение в пространстве и т.п. Именно дошкольный и младший школьный возраст наиболее благоприятен для совершенствования деятельности органов чувств и накопления опыта обо всём, что его окружает. С восприятия предметов и явлений начинается познание окружающего мира. Все другие формы познания – память, мышление, воображение – строятся на основе образов восприятия, являются результатом их переработки. Поэтому полноценное когнитивное развитие человека не возможно без опоры на физический - телесный опыт.

Данная программа предлагает методики для нейро-психологической коррекции дошкольников и учеников младших классов, посредством выполнения специально подобранных упражнений, направленных на развитие зон коры полушарий, через их активацию. Доступность данной программы для детского восприятия делает ее наиболее востребованной для педагогов и родителей. Предлагаемые упражнения можно применять в любой совместной деятельности, на занятии и в играх с детьми.

Приложение

Требования к фитбол-гимнастике.

1. Основные правила занятий с мячом:

- Угол, сформированный туловищем и ногами в положении сидя должен быть больший, чем 90°.
- Не пытаться перелезть через мяч сзади, садитесь на него только спереди.
- На занятиях необходимо использовать устойчивые, правильно надутые мячи.
- Необходимо регулярно проверять осанку, особенно «S-образную» форму спины и правильность посадки.
- Ноги занимающего должны всегда находиться в контакте с полом. Тело (рука или ягодицы) должно постоянно поддерживаться мячом.
- Необходимо постоянно контролировать физическое усилие на мяч.
- Избегайте использовать мячом, размер которого слишком мал для ребенка. Это может стать причиной неправильной осанки и даже вызвать боль.
- Недостаточно надутый мяч приводит к неправильной посадке «в подвешенном состоянии». необходимо избегать внезапных, неуправляемых движений мышцами. «Обе ноги постоянно и одновременно должны касаться пола на протяжении всей тренировки с мячом».
- При работе с мячом качество должно преобладать над количеством.

2. Основные требования к мячам- фитболам.

1) Размер мяча:

- Мяч должен быть надут так, чтобы под весом тела поверхность контакта с полом увеличилась совсем немного. Должны быть возможными упругие подскоки. Как указано на упаковке, мячи выдерживают нагрузку до 300 кг.

2) Одежда:

- Удобная спортивная одежда. Оптимальный вариант — босиком или легкая спортивная обувь с не скользкой подошвой.

3) Покрытие для пола:

- Поверхность пола должна быть ровной и гладкой.
- Гимнастический мат, пол, покрытый ковром или специальным линолеумом, в редких случаях паркет.

Необходимо убедиться, что в помещении нет колющих и режущих предметов. Проверьте, нет ли каких-либо булавок или металлических застежек на одежде, которые могут проколоть мяч.

- Помните также, что риск прокола мяча существенно возрастает при использовании его на улице.

4) Место для выполнения упражнений:

- Сохранять безопасную дистанцию во всех направлениях.
- Помещение приспособленное для занятий физкультурой.

5) Хранение фитболов:

- Держать мяч вдали от нагревательных приборов, а также не допускать их долгого пребывания под прямыми лучами солнца (свыше 30 градусов), так как материал, из которого сделаны мячи, может расплавиться. Правильное обращение и соблюдение мер предосторожности позволит использовать один и тот же мяч долгие годы даже в том случае, если его будут сдувать и надувать очень часто.

Фитнес терминология:

Шаги, используемые в степ – аэробике:

- March (марш) – ходьба на месте. Step (степ) – шаг.
- Basic step (бэсик степ). Шаг ногой вперед - назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на степ, 2- левую ногу на степ приставить.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- Step touch (степ тач) – приставной шаг в сторону. И.П. стоя на полу ноги вместе.1- выполнить правой ногой шаг в сторону,2- левую приставить.3- левой ногой шаг в сторону,4-правую приставить.
- V-step (ви-степ) – шаг на степ ноги врозь, назад ноги вместе. На 4 счета. И.

- П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на правый край ступи, 2- левую ногу поставить на левый край ступи.3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
- Toe touch (тоу тач) – касание носком пола или ступи. На каждый счет.
 - Mambo (мамбо) – шаги на месте с переступанием вперед, назад. И. П. стоя на полу ноги вместе. 1-выполнить правой ногой шаг на ступи, 2- левую ногу на полу переступающий шаг. 3- шаг на пол правой ногой,4- левую приставить.
 - Open step (оупэн ступи) – открытый шаг. И.П. ноги шире бедер.1- выполнить полу присед и поставить правую ногу на носок, 2- полу присед, поставить левую ногу на носок. На 4 счета.
 - Leg curl (лэг керл) – «захлест» голени назад. 1- шаг правой ногой на ступи, 2- левую ногу согнуть назад. 3-поставить левую ногу на пол.4- правую приставить.
 - Knee up (ни ап) – «подъем колена вверх». 1- шаг правой ногой на ступи,2- левую ногу согнуть в колене и поднять вверх. 3-поставить левую на пол.4- правую приставить.
 - Kick side (мах ногой в сторону, вперед, назад). 1- шаг левой ногой на ступи, 2-правую ногу выпрямить и сделать мах ногой. 3-поставить правую на пол.4- левую приставить.

Список литературы

1. Александров Ю.И. «Психофизиология» - СПб., 2001.
2. Антакова-Фомина Л. В. «Стимуляция развития речи у детей раннего возраста путём тренировки движений пальцев рук» - М., 1974.
3. Афонькин С.Ю. «Страна пальчиковых игр» - СПб., 2002.
4. Вайтсайд Д., Стокс Г. «Единый мозг. Коррекция дислексических нарушений способности к обучению и интеграция головного мозга» - М., 1996.
5. Гордеев В.И. «Методы исследования развития ребенка» - СПб., 2001.
6. Гонеев, А.Д. «Основы коррекционной педагогики» - М., 1999.
7. Варенова Т. В. «Теория и практика коррекционной педагогики» - ООО «Асар», 2003.
8. Деннисон П. И., Деннисон Г. И. «Образовательная кинестетика для детей» - М., 1998.
9. Дудьев В. П. «Средства развития тонкой моторики рук у детей с нарушением речи» - М., 1999.
10. Крючек Е.С. «Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий»: Учебно-метод. пос. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс,2001. - 64 с.
11. Кудра Т.А. «Аэробика и здоровый образ жизни»: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. Адмирала Г.И. Невельского, 2001.- 120 с.
12. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. «Двигательный игротренинг для дошкольников». - СПб.: Речь, 2002.- 176 с.
13. Попова Е.Г. «Общеразвивающие упражнения в гимнастике».- М.: Терра-Спорт, 2000. - 72 с.
14. Погадаев Г.И., «Настольная книга учителя физической культуры». - М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
15. Потапчук А.А., «Лечебные игры и упражнения для детей». СПб.: 2007 – 356с.
16. Рунова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду»: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2000-256с.
17. Рузина М.С. «Пальчиковые и телесные игры на малышей» - СПб., 2007.
18. Савина Л. П. «Пальчиковая гимнастика для развития речи дошкольников» - М., 1999
19. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П. «Кинезиологическая гимнастика против стрессов» - РГПУ - Рязань, 2000.
20. Сиротюк А.Л. «Обучение детей с учетом психофизиологии» - М., 2001.
21. Тарасова Т.А., «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005-175с.
22. Ткаченко Т. А. «Развиваем мелкую моторику» - М., 2007
23. Ткаченко Т. А. «Мелкая моторика. Гимнастика для пальчиков» - М., 2010
24. Шанина Г.Е. «Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков» - М., 1999.
25. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» - М.ГНОМ и Д, 2003 – 158с.