

**Календарный учебный график индивидуальных занятий
в сенсорно-динамическом зале «Дом Совы»**

№ п/п	Дата проведения	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1		Вводное занятие. Диагностика	Диагностика физических возможностей и умений. Знакомство с правилами безопасности и поведения на занятиях. Формирование осознанного понимания своего тела, названия частей тела. Обучение произвольному вниманию: слушать и понимать задания педагога (2-х шаговую инструкцию к упражнениям). Развитие координации движений рук, зрительно-слухового восприятия. Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.	1	Наблюдение, диагностика(карта наблюдения)
2		Развитие кинестетического восприятия (игры и упражнения)	Формирование навыков раскачивания на платформе вперед и назад. Закрепление понимания схемы тела, названия его частей. Обучение произвольному вниманию: слушать и понимать задание педагога (3-х шаговую инструкцию к упражнениям). Игры: «Укромное место», «Равновесие», «Льдина», «Оседлай коня», «Ущелье», «Полоса препятствий». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.	1	Наблюдение
3		Упражнения на развитие баланса и координации	Учить держаться на платформе, используя меньшее количество опор, отработка устойчивой вертикализации тела. Ходьба, стойки, другие упражнения сначала выполняются с открытыми	2	Наблюдение

			<p>глазами, затем с закрытыми (от 2 до 8–10 шагов). Обучение произвольному вниманию: слушать и понимать задания педагога. Игры: «Равновесие», «Акробатика», «Ходьба по бревну», «Шаги». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.</p>		
4		Упражнения на формирование гибкости, ловкости, силы	<p>Укрепление мышечного корсета. Обучение навыкам жонглирования, выполнению упражнений в жилете с утяжелителем, прыжковые упражнения с поролоновыми «кирпичиками» (сжатие руками, ногами, прижимание к полу, поднятие кубика сидя, лежа и т.д.). Игры: «Забей гол», «Подтягивания на соволенте», «Толкать бревно», «Висеть солдатиком». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.</p>	2	Наблюдение
5		Когнитивное-коммуникационная физкультура	<p>Когнитивная гимнастика. Формирование навыков владения мячом (игры с мячом разного диаметра и формы), броска по мишени, во время движения, ловли мяча от стены, от другого ребенка, подбрасывание и ловля мяча (двумя руками, одной рукой, с хлопком, без хлопка). Игры: «1, 2, 3 Лови», «Съедобное – несъедобное на платформе», «Игровой маршрут». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.</p>	1	Наблюдение
6		Моторное планирование и саморегуляция	<p>Обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля в игровых упражнениях. Игры на формирование моторного планирования:</p>	1	Наблюдение

			«Сова», «Лягушонок», «Манипулирование предметами на раскачивающейся платформе», «Классика», «Зоопарк», «Канатоходец». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.		
7		Развитие зрительной и слуховой системы	Когнитивная гимнастика. Обучение произвольному вниманию: слушать и понимать задания педагога. Игры: «Горка», «Бросок», «1, 2, 3 Лови-Животные». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.	1	Наблюдение
8		Внимание и память	Когнитивная гимнастика. Обучение произвольному вниманию: слушать и понимать задания педагога. Упражнения с использованием разных видов передвижений, различные виды ходьбы и бега под музыку. Игры: «Укромное место», «Повтори за мной», «Игровой маршрут». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.	1	Наблюдение
9		Ритмика	Когнитивная гимнастика. Упражнения с использованием разных видов передвижений, различные виды ходьбы и бега под музыку. Ритмическая гимнастика. Игры «Зеркало», «Акробатика», «1, 2, 3 Лови-Имена», «Горка». Упражнения на расслабление, развитие дыхательной системы и мелкой моторики.	1	Наблюдение
10		Итоговая диагностика. Рекомендации	Определение уровня физических возможностей, знаний, умений и навыков. Анализ результатов. Выработка рекомендаций	1	Карта наблюдения, рефлексия

Календарный учебный график групповых занятий «Активное движение»

№ п/п	Дата проведения	Тема	Содержание занятия	Оборудование	Кол-во часов	Форма контроля
1		Вводное занятие	Знакомство, приветствие, инструктаж по правилам поведения и технике безопасности. Диагностика физических возможностей детей.	Тактильные дорожки, мешочки, теннисные ракетки, мячик	1	Диагностическая карта
2		Красивая осанка	Приветствие, ходьба и бег с элементами корригирующей гимнастики, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, упражнения на формирование правильной осанки. Игры: подвижная игра «Делай правильно», «Волшебный парашют», игра малой подвижности «Река, берег, парус».	Гимнастические палки, мешочки с песком, парашют	1	Наблюдение
3		Красивая осанка	Приветствие, ходьба и бег с элементами корригирующей гимнастики, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, упражнения по формированию правильной осанки. Игры: «Делай правильно», «Волшебный парашют», «Река, берег, парус», «Воробушки и кот», «Удочка», «Лягушки».	Гимнастические палки, мешочки с песком, парашют	1	Наблюдение
4		Правильное дыхание	Приветствие, ходьба и бег с элементами корригирующей гимнастики, обучение техникам правильного дыхания, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с флажками, подвижная игра «Мы веселые ребята», игра малой	Веревки – 2 шт., перышко (ватный шарик), подушка, маты, мяч, флажки	1	Наблюдение

			подвижности на восстановление дыхания «Задуй свечу».			
5		На арене цирка	Приветствие, разминочный бег, бег на прямых ногах, бег с захлестыванием голени назад, ходьба с заданиями, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с обручами, прыжки на скакалке, пролезание под веревкой. Игры: «Удочка», «Волшебный парашют». Дыхательные упражнения, релакс-упражнения.	Обручи, скакалки, стойки с натянутой веревкой для пролезания, веревка с утяжелителем для игры «Удочка», парашют	1	Наблюдение
6		На арене цирка	Приветствие, разминочный бег, бег на прямых ногах, бег с захлестыванием голени назад, ходьба с заданиями с использованием тактильных дорожек, дыхательные упражнения с ватными шариками, общеразвивающие упражнения с обручами, прыжки на скакалке, пролезание под веревкой, упражнения на балансировочной доске. Игры: «Удочка», «Волшебный парашют». Дыхательные упражнения, релакс-упражнения.	Обручи, скакалки, стойки с натянутой веревкой для пролезания, веревка с утяжелителем для игры «Удочка», балансировочная доска, парашют, ватные шарики, тактильные дорожки	1	Наблюдение
7		На арене цирка	Приветствие, разминочный бег, бег на прямых ногах, бег с захлестыванием голени назад, ходьба с заданиями с использованием тактильных дорожек, массажных кочек. Дыхательные упражнения с ватными шариками, ОРУ с мячами игольчатыми, прыжки на скакалке, пролезание под веревкой, упражнения с заданиями на балансировочной доске. Игры: «Удочка», «Волшебный парашют». Дыхательные упражнения, релакс-упражнения.	Мячи игольчатые, скакалки, стойки с натянутой веревкой для пролезания, веревка с утяжелителем для игры «Удочка», балансировочная доска, парашют, ватные шарики, тактильные дорожки, кочки массажные	1	Наблюдение
8		Силачи	Приветствие, ходьба ускоренная с переходом на	Мяч, перышко (ватный	1	Наблюдение

			бег, бег с подпрыгиванием и доставанием предмета, элементы корригирующей гимнастики, дыхательные упражнения, общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, эстафета «Полоса препятствий». Игра «Сделай фигуру».	шарик), подушка, гимнастические палки, кочки массажные, дорожки балансировочные, обруч		ие
9		Силачи	Приветствие, ходьба и бег с заданиями, элементы корригирующей гимнастики, актуализация практических умений и навыков при проведении дыхательных упражнений, общеразвивающие упражнения с мячами, катание мяча друг другу, броски мяча в корзину. Игра «Сороконожка», игровое упражнение «Кошечка скребется в дверь», релаксация «Ящерка на камушке».	Мячи, кочки массажные, дорожки балансировочные, корзина для заброса мячей	1	Наблюдение
10		Волшебные мячи	Приветствие, бег в разных направлениях с чередованием с ходьбой, ходьба на носочках, на пяточках, приставным шагом вправо и влево, знакомство со спортивными играми, общеразвивающие упражнения и игровые упражнения с элементами футбола, релакс-упражнения.	Компьютер с презентацией, мячи, конусы разметочные 6 шт.	1	Наблюдение
11		Волшебные мячи	Приветствие, бег в разных направлениях с чередованием с ходьбой, ходьба на носочках, на пяточках, приставным шагом вправо и влево, знакомство со спортивными играми, общеразвивающие упражнения с мячом, игровое упражнение элементами баскетбола «Передача мяча в парах», подвижная игра «Ловкие и	Компьютер с презентацией, мячи, корзина для мяча	1	Наблюдение

			смелые», релакс-упражнения.			
12		Обучение элементам спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, теннис, городки)	Приветствие, бег в чередовании с ходьбой, ходьба на носочках, на пяточках, махи и круговые движения руками, знакомство со спортивными играми, общеразвивающие упражнения без предметов, игровые упражнения с мячом и ракеткой, эстафета «Не урони мяч», подвижная игра «Замри», релакс-упражнения.	Компьютер с презентацией, мячи, ракетки, мячик теннисный	1	Наблюдение
13		Обучение элементам спортивных игр (футбол, баскетбол, пионербол, теннис, городки)	Приветствие, бег и ходьба с заданиями, знакомство с игрой «Городки», общеразвивающие упражнения с кеглями, игровые упражнения «Составь фигуру», «Меткий стрелок», «Попади в город», подвижная игра с парашютом «Быстрые фигуры», игра малой подвижности «Угадай фигуру», релакс-упражнения.	Компьютер с презентацией, кегли, мешочки для метания, набор «Городки», парашют	1	Наблюдение
14		Итоговое занятие. Диагностика	Приветствие, ходьба и бег с заданиями, элементы корригирующей гимнастики, дыхательные упражнения, актуализация практических умений и навыков при проведении общеразвивающие упражнения с мячами, подвижная игра «Волшебный парашют», подвижные игры на выбор.	Мячи, скакалки, балансир, ватные шарики, маты, парашют	1	Диагностическая карта