

Ю. А. Кириллова

**Комплексы общеразвивающих упражнений
в спортивном зале и на прогулке
для детей с ТНР
с 3 до 4 лет и с 4 до 5 лет**

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2018

ББК 74.100.
74.100.58
74.102
К38

Кириллова Ю. А.

К38 Комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3 до 4 и с 4 до 5 лет. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2018. — 112 с. — (Методический комплект программы Н. В. Нищевой).

ISBN 978-5-907106-01-7

В методическом пособии представлены комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) в спортивном зале и на прогулке (без предметов и с предметами) для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) в младшей (с 3 до 4 лет) и средней (с 4 до 5 лет) группах компенсирующей направленности. Подбор упражнений каждого комплекса общеразвивающих упражнений осуществлялся в соответствии с комплексно-тематическим планированием коррекционной и образовательной деятельности (Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 3 до 4 лет и с 5 до 6 лет). — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016) на основе парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, автор Ю. А. Кириллова («ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017).

Комплексы ОРУ рассчитаны на каждую неделю учебного года и соответствуют изучаемой в группе лексической теме, проводятся на физкультурных занятиях в спортивном зале и на прогулке. Упражнения комплексов можно включать в утреннюю гимнастику.

Пособие адресовано инструкторам по физической культуре, руководителям физического воспитания и другим специалистам ДОО для работы с детьми как групп компенсирующей направленности, так и массовых групп; студентам педагогических колледжей и вузов, а также родителям.

ББК 74.100.
74.100.58
74.102

Введение

Потребность в активных разнообразных движениях является отличительной особенностью дошкольников. В процессе физического развития дошкольников с тяжелыми нарушениями речи в группах компенсирующей направленности широко используются все средства физической культуры, в числе которых большое место занимают общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) — специальные движения для рук, туловища, ног и других частей тела, которые могут выполняться с разным мышечным напряжением, разной скоростью, амплитудой, в разном темпе и ритме. Данные упражнения применяются с целью общего физического развития, создания своеобразного фонда двигательного опыта, двигательных качеств и способностей, подготовки детей к овладению более сложными двигательными действиями.

ОРУ развивают двигательные, психические качества ребенка, подготавливают его к овладению сложными действиями, развивают силу мышц, быстроту мышечных сокращений, подвижность суставов, формируют правильную осанку. Регулярное выполнение ОРУ способствует развитию и укреплению двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем. Систематически воздействуя на крупные группы мышц, ОРУ значительно активизируют обменные процессы, создают благоприятные условия для питания клеток и тканей всего организма.

Общеразвивающие упражнения играют неопределимую роль в развитии мелкой, ручной и общей моторики. Они развивают координацию движений, внимания, памяти, восприятия, координацию деятельности слухового и зрительного анализаторов. Вследствие всех вышеназванных факторов ОРУ способствуют ускорению развития речи, что является значимым для детей с ее нарушениями.

Общеразвивающие упражнения в данном пособии объединены в комплексы: в младшей группе в комплексе 4—5 упражнений, в средней — 5—6. Комплексы включают упражнения для всех крупных мышечных групп: рук, плечевого пояса, туловища, ног.

Подбор упражнений каждого комплекса общеразвивающих упражнений осуществлялся в соответствии с комплексно-тематическим планированием коррекционной и образовательной деятельности (Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 3 до 4 лет и с 5 до 6 лет). СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016) на основе парциальной программы физического развития в группе компенсирующей направленности для детей с тяжелыми нарушениями речи (общим недоразвитием речи) с 3 до 7 лет, автор Ю. А. Кириллова («ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017).

Представленные в пособии комплексы ОРУ проводятся на физкультурных занятиях в спортивном зале и на прогулке. Дозировка упражнений может варьироваться педагогом в зависимости от физического состояния детей. Упражнения комплексов можно включать в утреннюю гимнастику.

В данном пособии все упражнения комплексов выполняются из положения стоя, что объясняется их одновременным использованием как в спортивном зале, так и на прогулке. При необходимости упражнения любого из комплексов педагоги могут предложить выполнить детям из других исходных положений — сидя, стоя на коленях, лежа на спине, на животе и др.

Пособие состоит из двух частей. В первой части представлены комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с тяжелыми нарушениями речи в младшей (с 3 до 4 лет) и средней (с 4 до 5 лет) группах компенсирующей направленности **без предметов**. Они рассчитаны на каждую неделю учебного года и соответствуют изучаемой в группе лексической теме. Для повышения интереса детей к выполнению упражнений комплекса перед каждым из них рекомендуется читать небольшое стихотворение. Комплексы ОРУ без предметов являются более удобными для выполнения на прогулках, так как у педагогов не всегда имеются условия и возможность использовать имеющиеся на спортивных площадках ДОО пособия и выносной инвентарь.

Во второй части представлены комплексы общеразвивающих упражнений в спортивном зале и на прогулке для детей с тяжелыми нарушениями речи в младшей (с 3 до 4 лет) и средней (с 4 до 5 лет) группах компенсирующей направленности **с предметами** (мячами, погремушками, гимнастическими скамейками, кубиками, обручами и др.). Они рассчитаны только на две из четырех недель каждого месяца, что соответствует комплексно-тематическому планированию коррекционной и образовательной деятельности (Нищева Н. В., Гавришева Л. Б., Кириллова Ю. А. Комплексно-тематическое планирование коррекционной и образовательной деятельности в группе компенсирующей направленности ДОО для детей с тяжелыми нарушениями речи (с 3 до 4 лет и с 5 до 6 лет). СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2016). Данные комплексы ОРУ являются более удобными для выполнения в спортивном зале, где имеется весь необходимый спортивный инвентарь.

Младшая группа компенсирующей направленности (с 3 до 4 лет)

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Комплекс ОРУ
Сентябрь	1-я	Повторение пройденного материала	«Барабан»
	2-я	Повторение пройденного материала	«Мячики»
	3-я	Повторение пройденного материала	«Веселые птички»
	4-я	Повторение пройденного материала	«Машины»
Октябрь	1-я	«Семья»	«Дружная семья»
	2-я	«Игрушки»	«Веселые погремушки»
	3-я	«Игрушки (продолжение)»	«Разноцветные мячи»
	4-я	«Я. Части тела и лица»	«Мы стараемся»
Ноябрь	1-я	«Туалетные принадлежности»	«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»
	2-я	«Одежда»	«Мы собираемся гулять»
	3-я	«Одежда (продолжение)»	«Платочки»
	4-я	«Обувь»	«Красивые сапожки»
Декабрь	1-я	«Обувь (продолжение)»	«Валенки, валенки»
	2-я	«Мебель»	«На скамеечке с друзьями»
	3-я	«Мебель (продолжение)»	«Нам не скучно»
	4-я	«Новый год. Елка»	«Елка-елочка»
Январь	1-я	«Каникулы»	«Волшебные снежки»
	2-я	«Каникулы (продолжение)»	«Веселая физкультура»
	3-я	«Продукты питания»	«Мы — сильные»
	4-я	«Посуда. Продукты питания»	«Маленькие повара»
Февраль	1-я	«Посуда. Продукты питания (продолжение)»	«Приглашаем на чай»
	2-я	«Домашние птицы»	«Мы — пушистые комочки»
	3-я	«Домашние птицы (продолжение)»	«В деревне у бабуси»
	4-я	«Домашние животные»	«Коровки и лошадки, свинки и козлятки»
Март	1-я	«Мамин праздник. Весна. Птицы прилетели»	«Очень маму я люблю»
	2-я	«Домашние животные (продолжение)»	«Котята»
	3-я	«Дикие птицы»	«Гули-гуленьки»
	4-я	«Дикие птицы (продолжение)»	«Воробышки»
Апрель	1-я	«Дикие животные»	«Зайчики и белочки»
	2-я	«Дикие животные (продолжение)»	«Я — хозяин леса строгий»
	3-я	«Транспорт»	«Самолеты»
	4-я	«Транспорт (продолжение)»	«Маленькие шоферы»
Май	1-я	«Весенние каникулы»	«Весна пришла, нам тепло принесла»
	2-я	«Лето. Цветы»	«Разноцветная полянка»
	3-я	«Лето. Насекомые»	«Бабочки»
	4-я	«Лето. Игры с водой»	«Бумажные кораблики»

I период коррекционно-образовательной работы

Сентябрь

1-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Барабан»

Барабан купили Маше.
Полюбуйтесь, дети!
Лучше нет его на свете,
Веселей и краше!
С барабаном поиграем
В садике с друзьями.
Вечером про барабан
Мы расскажем маме.

Ю. Кириллова

«Большой барабан»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны, сказать «большой»; руки опустить. Повторить 4—5 раз.

«Постучим в барабан»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Наклон вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук-тук»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

«Положи барабан»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, пальчиками дотронуться до пола, сказать «вот»; встать. Повторить 4—5 раз.

«Попрыгай с барабаном»

И. п. то же. Подпрыгивание на месте на двух ногах (6—8 подскоков). Ходьба на месте (6—8 шагов). Повторить 2 раза. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное.

2-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Мячики»

На прогулку вышли
Девочки и мальчики.
Все в руках несут
Новенькие мячики.
Покатались по дорожке
Маленькие мячики.

Весело смеются
Девочки и мальчики.
Ю. Кириллова

«Веселые мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Хлопнуть в ладоши перед грудью, сказать «хлоп»; положить руки за спину. Повторить 3—4 раза.

«Посмотри вперед»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед, руки вперед, ладони перпендикулярно, сказать «вот»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

«Постучи»

И. п.: ноги слегка расставить, руки «полочкой» (одна рука на другую) перед грудью. Присесть, постучать пальчиками рук по полу, сказать «тук-тук»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

«Попрыгаем, как мячики!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 6—8 подпрыгиваний, 6—8 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

**3-я неделя
(повторение пройденного материала)**

Комплекс ОРУ «Веселые птички»

Птички в садик прилетели,
Ищут крошки тут и там.
Как поели, все запели
И расселись по кустам.
Машут крылышками птички,
Веселятся от души.
Озорных веселых птичек
Очень любят малыши.

Ю. Кириллова

«Птички машут крылышками»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «чик-чирик»; руки опустить. Повторить 4—5 раз.

«Птички пьют водичку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед, отвести руки назад, сказать «буль-буль-буль»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

«Птички клюют зернышки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, постучать пальчиками рук по полу, сказать «клю-клю-клю»; встать. Повторить 4—5 раз.

«Птички прыгают по дорожке»

И. п. то же. Подпрыгивание на месте на двух ногах (6—8 подскоков). Ходьба на месте (6—8 шагов). Повторить 2 раза.

Средняя группа компенсирующей направленности (с 4 до 5 лет)

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Комплекс ОРУ
Сентябрь	1-я	Повторение пройденного материала	«Мы стараемся»
	2-я	Повторение пройденного материала	«Веселая физкультура»
	3-я	Повторение пройденного материала	«Воробышки»
	4-я	Повторение пройденного материала	«Самолеты»
Октябрь	1-я	«Осень. Названия деревьев»	«Осенние листочки»
	2-я	«Огород. Овощи»	«Мы пойдем в огород»
	3-я	«Я. Сад. Фрукты»	«Яблони и груши»
	4-я	«Лес. Грибы и лесные ягоды»	«В лесу»
Ноябрь	1-я	«Игрушки»	«В гости к игрушкам»
	2-я	«Одежда»	«Прогулка»
	3-я	«Обувь»	«Пошли туфельки гулять»
	4-я	«Мебель»	«Как у нас в квартире»
Декабрь	1-я	«Кухня. Посуда»	«Мамины помощники»
	2-я	«Зима. Зимующие птицы»	«Птички-невелички»
	3-я	«Комнатные растения»	«На окне в горшочках выросли цветочки»
	4-я	«Новогодний праздник»	«Вместе играем, Новый год встречаем!»
Январь	1-я	«Зимние каникулы»	«Нам мороз нипочем!»
	2-я	«Домашние птицы»	«Цыплята»
	3-я	«Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши»	«Верные друзья»
	4-я	«Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши (продолжение)»	«У медведя во бору»
Февраль	1-я	«Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон»	«В магазине»
	2-я	«Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон (продолжение)»	«На почте»
	3-я	«Транспорт. Профессии на транспорте»	«Шуршат по дорогам веселые шины»
	4-я	«Транспорт. Профессии на транспорте (продолжение)»	«Пешеходный переход»
Март	1-я	«Весна»	«Бегут ручьи, кричат грачи»
	2-я	«Мамин праздник. Профессии наших мам»	«Мамин день»
	3-я	«Первые весенние цветы»	«Первые цветочки»
	4-я	«Цветущие комнатные растения»	«Розы»
Апрель	1-я	«Дикие животные весной. Домашние животные весной»	«На лесной лужайке»
	2-я	«Дикие животные весной. Домашние животные весной (продолжение)»	«Весенняя зарядка»
	3-я	«Птицы прилетели»	«Пришла красавица Весна»
	4-я	«Насекомые»	«День рождения жука»
Май	1-я	«Рыбки в аквариуме»	«Рыбка-озорница»
	2-я	«Наш город. Моя улица»	«Весна, весна на улице»
	3-я	«Правила дорожного движения»	«Веселый пешеход»
	4-я	«Лето. Цветы на лугу»	«Здравствуй, лето красное!»

І период коррекционно-образовательной работы

Сентябрь

1-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Мы стараемся»

Мы стараемся, мы стараемся,
Физкультурой занимаемся!
Пусть ручки будут крепкими,
Пусть ножки будут сильными!
Мы будем все здоровыми,
Веселыми, спортивными!

Ю. Кириллова

«Крепкие руки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 — руки через стороны вперед, хлопнуть, сказать «хлоп»; 2 — и. п., руки на пояс. Повторить 4—5 раз.

«Играют пальчики»

И. п. то же, руки в стороны. 1 — руки вперед, пошевелить пальцами; 2 — и. п., руки в стороны. Через 4—6 секунд руки опустить. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

«Крепкие колени»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. 1 — наклон вперед, ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; 2 — и. п., руки за спину. Повторить 4—5 раз.

«Маленькие ножки и длинные ноги»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — присесть — «маленькие ножки»; 2 — и. п., встать — «длинные ноги». Детям проговаривать слова «маленькие» и «длинные». Повторить 4—5 раз.

«Дружно ножками шагаем»

И. п. то же, руки «полочкой» перед грудью. Выполнить 2—4 шага на месте, развести руки в стороны, вдох носом, выполнить 2—4 шага на месте. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

2-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»

Мальши-крепыши
Вышли на зарядку.
Мальши-крепыши,

Стройся по порядку!
Вместе весело нам
Спортом заниматься!
Не пойдем к докторам —
Будем закаляться!

Ю. Кириллова

«Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1 — руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; 2 — руки вперед, ладони вверх, голову приподнять; 3—4 — и. п., руки опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

«Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вперед, прямые руки отвести назад-вверх; 2—3 — выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. 4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

«Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1—2 — присесть, постучать пальцами рук по полу — «птичка клюет крошки», произнести «клю-клю-клю»; 3—4 — и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

«Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 6—8 подскоков; ходьба на месте (6—8 шагов). Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

«Нам весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. 1—2 — руки в стороны, глубокий вдох носом; 3—4 — и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

3-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Воробышки»

Воробышки-пташки,
Серые рубашки,
Маленькие лапки,
Глазки, как булавки.
— Чик-чирик, чик-чирик, —
Раздается громкий крик.
Ай!.. Улетели,
На деревья сели.

Ю. Кириллова

«Воробышки машут крылышками»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 1—2 — руки в стороны, помахать ими вверх-вниз — «машут крылышками»; 3—4 — опустить руки вниз,

Младшая группа компенсирующей направленности (с 3 до 4 лет)

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Комплекс ОРУ	Инвентарь
Сентябрь	2-я	Повторение пройденного материала	«Мячики»	Резиновые мячи (диаметр 12—15 см)
	4-я	Повторение пройденного материала	«Машины»	Кольца от кольцеброса (диаметр 18 см)
Октябрь	2-я	«Игрушки»	«Веселые погремушки»	Погремушки
	3-я	«Игрушки (продолжение)»	«Разноцветные мячи»	Резиновые мячи (диаметр 12—15 см)
Ноябрь	1-я	«Туалетные принадлежности»	«Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»	Флажки (высота 12—14 см)
	3-я	«Одежда (продолжение)»	«Платочки»	Платочки (25×25 см)
Декабрь	2-я	«Мебель»	«На скамейке с друзьями»	Гимнастические скамейки (длина 2,5 м, высота 25—30 см)
	3-я	«Мебель (продолжение)»	«Нам не скучно»	Гимнастические скамейки (длина скамейки 2,5 м, высота 25—30 см)
Январь	1-я	«Каникулы»	«Волшебные снежки»	Пластмассовые шарики или резиновые мячи (диаметр 7 см)
	4-я	«Посуда. Продукты питания»	«Маленькие повара»	Деревянные ложки (длина 15 см)
Февраль	2-я	«Домашние птицы»	«Мы — пушистые комочки»	Султанчики (высота ручки 10—12 см)
	4-я	«Домашние животные»	«Коровки и лошадки, свинки и козлятки»	Деревянные кубики (ребро 4—5 см)
Март	2-я	«Домашние животные (продолжение)»	«Котята»	Резиновые мячи (диаметр 12—15 см)
	4-я	«Дикие птицы (продолжение)»	«Воробышки»	Пластмассовые кубики (ребро 6 см)
Апрель	1-я	«Дикие животные»	«Зайчики и белочки»	Погремушки
	4-я	«Транспорт (продолжение)»	«Маленькие шоферы»	Кольца от кольцеброса (диаметр 18 см)
Май	3-я	«Лето. Насекомые»	«Бабочки»	Ленты на колечках (длина ленты 20—25 см, ширина 2—4 см, диаметр колечек 4—5 см)
	4-я	«Лето. Игры с водой»	«Бумажные кораблики»	Бумажные кораблики (поделки оригами)

I период коррекционно-образовательной работы

Сентябрь

2-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Мячики»

Инвентарь: резиновые мячи (диаметр 12—15 см) — по количеству детей в группе.

На прогулку вышли
Девочки и мальчики.
Все в руках несут
Новенькие мячики.
Покатились по дорожке
Маленькие мячики.
Весело смеются
Девочки и мальчики.

Ю. Кириллова

«Мяч вверх»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч держать обеими руками внизу. Поднять руки вверх, посмотреть на мяч, сказать «вот»; опустить. Повторить 3—4 раза.

«Посмотри на мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч держать обеими руками у груди. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

«Постучи мячом»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч держать обеими руками внизу. Присесть, коснуться мячом пола, сказать «тук-тук»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

«Мяч, прыг-скок!»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч у ног на полу. Подпрыгивание на двух ногах вокруг мяча (6—8 подскоков), руки держать свободно. Ходьба на месте (6—8 шагов). Повторить 2 раза.

4-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Машины»

Инвентарь: кольца от кольцеброса (диаметр 18 см) — по количеству детей в группе.

По шоссе бегут машины.
Все спешат туда-сюда.
Груз тяжелый в магазины
Возят в зной и в холода.
«Шу-шу-шу», — бормочут шины.
«Бу-бу-бу», — гудит мотор.
На дороге всем машинам
Путь укажет светофор.

Ю. Кириллова

«Посмотри в окошко»

И. п.: ноги врозь, кольцо держать обеими руками перед грудью. Поднять руки вверх — «посмотреть в окошко»; опустить руки. Повторить 4—5 раз.

«Посмотри вперед»

И. п.: ноги слегка расставить, кольцо держать обеими руками внизу. Наклон вперед, руки с кольцом вперед, смотреть на кольцо, сказать «вот». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

«Будь внимательным»

И. п.: ноги слегка расставить, кольцо держать обеими руками внизу. Присесть, руки с кольцом вперед, сказать «так»; выпрямиться. Повторить 4—5 раз.

«Быстрые машины»

И. п.: ноги слегка расставить, кольцо держать обеими руками недалеко от груди, как «руль машины». Бегать с кольцом 20—30 секунд. (Следить за тем, чтобы все дети бегали в одном направлении, не сталкивались друг с другом, использовали всю площадь зала.) Ходьба друг за другом.

Октябрь

2-я неделя

(лексическая тема «Игрушки»)

Комплекс ОРУ «Веселые погремушки»

Инвентарь: погремушки — по 2 на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки:
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Им названье — погремушки:
— Бом-бом-бом, бом-бом-бом!
Любят дети в них играть,
С ними прыгать и скакать!

Ю. Кириллова

Средняя группа компенсирующей направленности (с 4 до 5 лет)

Месяц	Неделя	Лексическая тема	Комплекс ОРУ	Инвентарь
Сентябрь	2-я	Повторение пройденного материала	«Веселая физкультура»	Пластмассовые шарики (диаметр 7 см)
	4-я	Повторение пройденного материала	«Самолеты»	Деревянные кубики (ребро 4—5 см)
Октябрь	1-я	«Осень. Названия деревьев»	«Осенние листочки»	Резиновые мячи (диаметр 18—20 см)
	3-я	«Я. Сад. Фрукты»	«Яблони и груши»	Пластмассовые кубики (ребро 6 см)
Ноябрь	1-я	«Игрушки»	«В гости к игрушкам»	Флажки (высота 12—14 см)
	3-я	«Обувь»	«Пошли туфельки гулять»	Гимнастические скамейки (длина 2,5 м, высота 25—30 см)
Декабрь	1-я	«Кухня. Посуда»	«Мамины помощники»	Палки гимнастические (длина 70—75 см)
	3-я	«Комнатные растения»	«На окне в горшочках выросли цветочки»	Резиновые мячи (диаметр 12—15 см)
Январь	2-я	«Домашние птицы»	«Цыплята»	Кольца от кольцеброса (диаметр 18 см)
	4-я	«Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши (продолжение)»	«У медведя во бору»	Пластмассовые шарики (диаметр 7 см)
Февраль	1-я	«Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон»	«В магазине»	Флажки (высота 12—14 см)
	3-я	«Транспорт. Профессии на транспорте»	«Шуршат по дорогам веселые шины»	Малые обручи (диаметр 50 см)
Март	2-я	«Мамин праздник. Профессии наших мам»	«Мамин день»	Резиновые мячи (диаметр 12—15 см)
	4-я	«Цветущие комнатные растения»	«Розы»	Гимнастические палки (длина 70—75 см)
Апрель	1-я	«Дикие животные весной. Домашние животные весной»	«На лесной лужайке»	Пластмассовые кубики (ребро 6 см)
	3-я	«Птицы прилетели»	«Пришла красавица Весна»	Флажки (высота 12—15 см)
Май	1-я	«Рыбки в аквариуме»	«Рыбка-озорница»	Пластмассовые шарики (диаметр 7 см)
	3-я	«Правила дорожного движения»	«Веселый пешеход»	Малые обручи (диаметр 50 см)

I период коррекционно-образовательной работы

Сентябрь

2-я неделя

(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Веселая физкультура»

Инвентарь: пластмассовые шарики (диаметр 7 см) — по 2 на каждого ребенка.

Малыши-крепьши
Вышли на зарядку.
Малыши-крепьши,
Стройся по порядку!
Вместе весело нам
Спортом заниматься!
Не пойдем к докторам —
Будем закаляться!

Ю. Кириллова

«Шарики к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, шарики у пояса. 1 — шарики через стороны к плечам; 2 — и. п. Повторить 4—5 раз.

«Шарики назад»

И. п.: ноги врозь, шарики вниз. Наклон вперед, прямые руки отвести назад вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

«Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, шарики за спину. Присесть, постучать шариками по полу — «птичка клюет крошки», произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

«Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, шарики у пояса. 6—8 подскоков; ходьба на месте (6—8 шагов). Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

«Нам весело!»

И. п.: ноги врозь, шарики вниз. Кубики в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

4-я неделя
(повторение пройденного материала)

Комплекс ОРУ «Самолеты»

Инвентарь: деревянные кубики (ребро 4—5 см) — по 2 на каждого ребенка.

Бумажный легкий самолет
Сейчас отправится в полет.
На крыльях звездочки блестят,
В кабине огоньки горят.
Его мы сами сделали
Из бумаги белой.
Бумажный легкий самолет
Уже отправился в полет!

Ю. Кириллова

«Крепкие крылья»

И. п.: ноги слегка расставить, кубики вниз. 1—2 — кубики в стороны, выполнить несколько взмахов прямыми руками вверх-вниз; при опускании рук вниз, сказать «крепкие»; 3—4 — и. п. Повторить 4—5 раз.

«Заводим мотор»

И. п.: ноги врозь, кубики к плечам. 1—2 — поворот вправо, руки вперед, вращать обоими кубиками в произвольных направлениях, сказать «вот»; 3—4 — и. п. То же влево. Повторить по 2—3 раза в каждую сторону.

«Самолет взлетает»

И. п.: ноги слегка расставить, присесть, кубики к коленям, голову наклонить к коленям. 1—2 — встать, выпрямиться, подняться на носки, руки через стороны вверх, сказать «высоко»; 3—4 — и. п. Повторить 4—5 раз.

«Прыгаем, играем, в самолеты играем»

И. п.: ноги слегка расставить, кубики у пояса. 1—3 — кубики в стороны, выполнять неглубокие наклоны вправо-влево — «самолеты качают крыльями»; 4 — и. п. Выполнить 6—8 подскоков, 6—8 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

«Самолеты, на посадку!»

И. п.: ноги врозь, кубики вниз. 1—2 — кубики в стороны, глубокий вдох носом; 3—4 — и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Октябрь

1-я неделя

(лексическая тема «Осень. Названия деревьев»)

Комплекс ОРУ «Осенние листочки»

Инвентарь: резиновые мячи (диаметр 18—20 см) — по количеству детей в группе.

Содержание

Введение	3
Часть I. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений (без предметов) в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР в младшей и средней группах компенсирующей направленности (на учебный год)	5
Младшая группа компенсирующей направленности (с 3 до 4 лет)	6
I период коррекционно-образовательной работы	7
Сентябрь	7
1-я неделя (повторение пройденного материала)	7
2-я неделя (повторение пройденного материала)	7
3-я неделя (повторение пройденного материала)	8
4-я неделя (повторение пройденного материала)	9
Октябрь	9
1-я неделя (лексическая тема «Семья»)	9
2-я неделя (лексическая тема «Игрушки»)	10
3-я неделя (лексическая тема «Игрушки (продолжение)»)	11
4-я неделя (лексическая тема «Я. Части тела и лица»)	12
Ноябрь	13
1-я неделя (лексическая тема «Туалетные принадлежности»)	13
2-я неделя (лексическая тема «Одежда»)	13
3-я неделя (лексическая тема «Одежда (продолжение)»)	14
4-я неделя (лексическая тема «Обувь»)	15
II период коррекционно-образовательной работы	16
Декабрь	16
1-я неделя (лексическая тема «Обувь (продолжение)»)	16
2-я неделя (лексическая тема «Мебель»)	16
3-я неделя (лексическая тема «Мебель (продолжение)»)	17
4-я неделя (лексическая тема «Новый год. Елка»)	18
Январь	19
1-я неделя (лексическая тема «Каникулы»)	19
2-я неделя (лексическая тема «Каникулы (продолжение)»)	20
3-я неделя (лексическая тема «Продукты питания»)	20
4-я неделя (лексическая тема «Посуда. Продукты питания»)	21
Февраль	22
1-я неделя (лексическая тема «Посуда. Продукты питания (продолжение)»)	22
2-я неделя (лексическая тема «Домашние птицы»)	23
3-я неделя (лексическая тема «Домашние птицы (продолжение)»)	24
4-я неделя (лексическая тема «Домашние животные»)	25
III период коррекционно-образовательной работы	26
Март	26
1-я неделя (лексическая тема «Мамин праздник. Весна. Птицы прилетели»)	26
2-я неделя (лексическая тема «Домашние животные (продолжение)»)	26
3-я неделя (лексическая тема «Дикие птицы»)	27
4-я неделя (лексическая тема «Дикие птицы (продолжение)»)	28
Апрель	29
1-я неделя (лексическая тема «Дикие животные»)	29
2-я неделя (лексическая тема «Дикие животные (продолжение)»)	30
3-я неделя (лексическая тема «Транспорт»)	30
4-я неделя (лексическая тема «Транспорт (продолжение)»)	31
Май	32
1-я неделя (лексическая тема «Весенние каникулы»)	32
2-я неделя (лексическая тема «Лето. Цветы»)	33
3-я неделя (лексическая тема «Лето. Насекомые»)	34

4-я неделя (лексическая тема «Лето. Игры с водой»).....	34
Средняя группа компенсирующей направленности (с 4 до 5 лет)	36
I период коррекционно-образовательной работы	37
Сентябрь.....	37
1-я неделя (повторение пройденного материала).....	37
2-я неделя (повторение пройденного материала).....	37
3-я неделя (повторение пройденного материала).....	38
4-я неделя (повторение пройденного материала).....	39
Октябрь.....	40
1-я неделя (лексическая тема «Осень. Названия деревьев»).....	40
2-я неделя (лексическая тема «Огород. Овощи»).....	41
3-я неделя (лексическая тема «Я. Сад. Фрукты»).....	41
4-я неделя (лексическая тема «Лес. Грибы и лесные ягоды»).....	42
Ноябрь.....	43
1-я неделя (лексическая тема «Игрушки»).....	43
2-я неделя (лексическая тема «Одежда»).....	44
3-я неделя (лексическая тема «Обувь»).....	45
4-я неделя (лексическая тема «Мебель»).....	46
II период коррекционно-образовательной работы	47
Декабрь.....	47
1-я неделя (лексическая тема «Кухня. Посуда»).....	47
2-я неделя (лексическая тема «Зима. Зимующие птицы»).....	48
3-я неделя (лексическая тема «Комнатные растения»).....	48
4-я неделя (лексическая тема «Новогодний праздник»).....	49
Январь.....	50
1-я неделя (лексическая тема «Зимние каникулы»).....	50
2-я неделя (лексическая тема «Домашние птицы»).....	51
3-я неделя (лексическая тема «Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши»).....	52
4-я неделя (лексическая тема «Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши (продолжение)»).....	52
Февраль.....	53
1-я неделя (лексическая тема «Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон»).....	53
2-я неделя (лексическая тема «Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон (продолжение)»).....	54
3-я неделя (лексическая тема «Транспорт. Профессии на транспорте»).....	55
4-я неделя (лексическая тема «Транспорт. Профессии на транспорте (продолжение)»).....	56
III период коррекционно-образовательной работы	58
Март.....	58
1-я неделя (лексическая тема «Весна»).....	58
2-я неделя (лексическая тема «Мамин праздник. Профессии наших мам»).....	59
3-я неделя (лексическая тема «Первые весенние цветы»).....	60
4-я неделя (лексическая тема «Цветущие комнатные растения»).....	60
Апрель.....	61
1-я неделя (лексическая тема «Дикие животные весной. Домашние животные весной»).....	61
2-я неделя (лексическая тема «Дикие животные весной. Домашние животные весной (продолжение)»).....	62
3-я неделя (лексическая тема «Птицы прилетели»).....	63
4-я неделя (лексическая тема «Насекомые»).....	64
Май.....	65
1-я неделя (лексическая тема «Рыбки в аквариуме»).....	65
2-я неделя (лексическая тема «Наш город. Моя улица»).....	66
3-я неделя (лексическая тема «Правила дорожного движения»).....	67

4-я неделя (лексическая тема «Лето. Цветы на лугу»)	67
Часть II. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений (с предметами) в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР в младшей и средней группах компенсирующей направленности (на учебный год)	69
Младшая группа компенсирующей направленности (с 3 до 4 лет)	70
I период коррекционно-образовательной работы	71
Сентябрь	71
2-я неделя (повторение пройденного материала)	71
4-я неделя (повторение пройденного материала)	71
Октябрь	72
2-я неделя (лексическая тема «Игрушки»)	72
3-я неделя (лексическая тема «Игрушки (продолжение)»)	73
Ноябрь	74
1-я неделя (лексическая тема «Туалетные принадлежности»)	74
3-я неделя (лексическая тема «Одежда (продолжение)»)	75
II период коррекционно-образовательной работы	76
Декабрь	76
2-я неделя (лексическая тема «Мебель»)	76
3-я неделя (лексическая тема «Мебель (продолжение)»)	76
Январь	77
1-я неделя (лексическая тема «Каникулы»)	77
4-я неделя (лексическая тема «Посуда. Продукты питания»)	78
Февраль	79
2-я неделя (лексическая тема «Домашние птицы»)	79
4-я неделя (лексическая тема «Домашние животные»)	80
III период коррекционно-образовательной работы	82
Март	82
2-я неделя (лексическая тема «Домашние животные (продолжение)»)	82
4-я неделя (лексическая тема «Дикие птицы (продолжение)»)	82
Апрель	83
1-я неделя (лексическая тема «Дикие животные»)	83
4-я неделя (лексическая тема «Транспорт (продолжение)»)	84
Май	85
3-я неделя (лексическая тема «Лето. Насекомые»)	85
4-я неделя (лексическая тема «Лето. Игры с водой»)	86
Средняя группа компенсирующей направленности (с 4 до 5 лет)	88
I период коррекционно-образовательной работы	89
Сентябрь	89
2-я неделя (повторение пройденного материала)	89
4-я неделя (повторение пройденного материала)	90
Октябрь	90
1-я неделя (лексическая тема «Осень. Названия деревьев»)	90
3-я неделя (лексическая тема «Я. Сад. Фрукты»)	91
Ноябрь	92
1-я неделя (лексическая тема «Игрушки»)	92
3-я неделя (лексическая тема «Обувь»)	93
II период коррекционно-образовательной работы	95
Декабрь	95
1-я неделя (лексическая тема «Кухня. Посуда»)	95
3-я неделя (лексическая тема «Комнатные растения»)	96
Январь	96
2-я неделя (лексическая тема «Домашние птицы»)	96
4-я неделя (лексическая тема «Домашние животные и их детеныши. Дикие животные и их детеныши (продолжение)»)	97
Февраль	98

1-я неделя (лексическая тема «Профессии. Продавец. Профессии. Почтальон»).....	98
3-я неделя (лексическая тема «Транспорт. Профессии на транспорте»).....	99
III период коррекционно-образовательной работы	101
Март	101
2-я неделя (лексическая тема «Мамин праздник. Профессии наших мам»)	101
4-я неделя (лексическая тема «Цветущие комнатные растения»).....	102
Апрель	103
1-я неделя (лексическая тема «Дикие животные весной. Домашние животные весной»).....	103
3-я неделя (лексическая тема «Птицы прилетели»).....	104
Май	104
1-я неделя (лексическая тема «Рыбки в аквариуме»)	104
3-я неделя (лексическая тема «Правила дорожного движения»)	105
Литература.....	107

Методический комплект программы Н. В. Ницевой

Юлия Анатольевна Кириллова

**Комплексы общеразвивающих упражнений
в спортивном зале и на прогулке для детей с ТНР с 3 до 4 и с 4 до 5 лет**

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Н. Б. Кондратовская
Художник П. А. Маклакова
Корректоры: Т. В. Никифорова, Н. И. Григорьева
Дизайнер Ю. Б. Кулевич
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
197348 СПб., а/я 45. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Представительство в Москве: МОО «Разум»,
127434 Москва, Ивановская ул., д. 34.
Тел.: (499) 976-65-33
E-mail: razum34@gmail.com
www.raz-um.ru

Служба «Книга — почтой»:
ООО «АРОС-СПБ»
192029, Санкт-Петербург, а/я 37
Тел. (812) 973-35-09
E-mail: arosbook@yandex.ru

Подписано в печать 02.07.2018.
Формат 70×100 ¹/₁₆. Бумага офсетная. Печать офсетная.
Гарнитура Таймс. Усл. печ. л. 7,0. Тираж 1500 экз. Заказ №

Отпечатано с готовых файлов заказчика
в ОАО «Первая Образцовая типография»,
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ».
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, д. 14.