

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА на 2021-2022 учебный период
с воспитанниками, имеющими низкий уровень освоения программы по физическому развитию (конец года)



Утверждаю

 Э.Д. Гиниятуллина

№	ОВД	Норма	Фамилия, имя ребенка	Время инд. работы с детьми	Рекомендованные упражнения, игры
1.	Длина прыжка с места (см)	М – 85-130 Д 85-125	Арутюнян К. Соколов М. Матвеева К. Макарова И. Соловьева К. Щербакова П.	Вторник Четверг 15.00-15.20	Упражнение «приседания» И п: стоя, руки опущены. На счет 1 — присесть, руки — вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола; 2 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 6-8 раз. Упражнение «прыжки» И п: стоя, руки — на пояс. Прыжки на правой ноге 2-3 раза; затем — на левой. Повторите это упражнение 3-4 раза. Укрепить мышцы ног детей 4-5 лет помогут упражнения для стоп, подвижные игры и занятия спортом.
2.	Прыжки на скакалке (кол-во)	М-1-3 Д-2-5	Бобков А. Гаджиева А. Мостовенко В. Рогозин А. Сагадеев А.	.	Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 35—50 см). Прыжки в глубину с невысоких предметов (10—15 см). Прыжки на обеих ногах через неподвижную скакалку прямо и боком.
3.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см)	М-160-230 Д-150-225	Арутюнян К. Бобков А. Деда А.		Бросить мяч вдаль на максимальное расстояние. Бросить мяч в цель на расстоянии. Бросить мяч в центральный круг от периметра большего круга по различным мишеням: кеглям, кубикам, фигуркам.
4.	Дальность броска теннисного мяча (м)	М-5-9 Д-4-9	Мамбеткулов С. Штрифоновенко Л.		Бег с подбрасыванием и ловлей мяча.
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М-15-25 Д-15-25	Рогозин А. Сагадеев А. Фесик Д. Цыганенко Н. Матвеева К. Чебыкин М.		1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками. 2. Подбросить мяч вверх, дать ему упасть и снова поймать его. 3. Подбросить мяч вверх, хлопнуть в ладоши и затем поймать его. 4. Подбросить мяч как можно выше.

6.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	М-5-10 Д5-10	Бобков А. Гелевера А. Голуляк С. Деда Кашапов И. Коптилов К. Копытин О.		Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса. Стоя на одном месте. Ведем мяч с разным по высоте отскоком. Пару ударов мячом с высотой отскока 55-85 см и быстрый переход на ведение с отскоком 10-20 см. Ведение мяча в полном приседе.
7.	Наклон вперед из положения сидя (см)	М-3-6 Д6-9	Голуляк С. Демидова А. Кашапов И. Рогозин А. Соколов М. Фесик Д. Федурлова К.		Гимнастические упражнения для развития гибкости у детей 4-5 лет Упражнение «наклоны до пола» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги; Ноги не сгибать! 3-4 – вернуться в исходное положение; 5-6 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги; 7-8 – вернуться в исходное положение Упражнение «тнемся-потнемся» Для выполнения этого упражнения вам понадобится гимнастический коврик. Исходное положение: сидя, ноги шире плеч. На счет 1-2 – потянуться к носку правой ноги; Ноги не сгибать! 3-4 – вернуться в исходное положение; 5-6 – потянуться к носку левой ноги; 7-8 – вернуться в исх пол Повторите это упражнение 3-5 раз.
8.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол – во раз)	М – 12 – 25 Д – 11 – 20	Гаджиева А. Гелевера А. Голуляк С. Демидова А.		Упражнения для развития силы детей в домашних условиях 1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя (с опорой на стену). 2. То же в упоре лежа. 3. То же в упоре лежа, ноги на возвышении. 4. Поднимание и опускание туловища сидя на стуле, ноги закреплены за диван. «Потгивание» - И.п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяткой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тнем правую ногу пяткой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз). «Змея» - И.п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш...Ш...Ш...» (4 раз).
9.	Подтягивание на перекладине из положения виса, лежа (развитие силы)	М – 6-10 Д – 4-8	Хайруллин Е. Колесникова К.		Выполнение упражнений (подбрасывание, метание) стоя на месте из разных исх. положений различными предметами.
10.	Ходьба в колонне по одному с предметами и без них	М – 6-10 Д – 4-8	Аникин А. Детов М. Краснов С.		Упражнения в исходном положении стоя: приподнимание на носках вместе и попеременно, перекат с пятки на носок и обратно, полуприсед и присед на носках, полуприсед и присед, пятки врозь, носки вместе, поднимание пяток, без отрыва от пола пальцев ног, присед, стоя на гимнастической палке, полуприсед на гимнастической рейке с хватом рук на уровне груди, присед, стоя на медицинболе, балансировка, стоя на мяче. Упражнение «Корзинка»
11.	Профилактика плоскостопия и коррекция осанки		Кашапов И. Фесик Д. Мостовенко Л. Соколов М. Соловьев А.	Пвс	 Упражнение «Корзинка»