

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



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ №70 «Голубок»
 Э.Д. Гиниятуллина

№	ОВД	Норма	Фамилия, имя ребенка	Время инд. работы с детьми	Рекомендованные упражнения, игры
1.	Длина прыжка с места (см) (развитие скоростной силы)	М – 85-130 Д 85-125	Арутюнян К. Голуляк С. Деда А. Копытин О. Лядов С. Соколов М. Матвеева К.	Вторник Четверг 15.00-15.20	Упражнение «прыжки» Исходное положение: 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. 1. Прыжки на месте на обеих ногах, поворачиваясь постепенно вокруг себя на 360°, руки на поясе. 2. Прыжки на месте — ноги вместе, ноги врозь. 3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед на 1,5—2 м.
2.	Прыжки на скакалке (кол-во) (развитие выносливости)	М-1-3 Д-2-5	Бобков А. Гаджиева А. Копытин О. Лядов С. Мостовенко В. Рогозин А. Сагадеев А. Соловьев А. Фесик Д. Цыганенко Н. Матвеева К.		Прыжки на скакалке развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений. Продолжаем учиться вращать скакалку, пропрыгав 2-5 раз. Упражнение «приседания» Исходное положение: 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.
3.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) (развитие силы)	М-160-230 Д-150-225	Арутюнян К. Бобков А. Деда А.		Упражнение «катушечки» Исходное положение: стоя, руки в стороны. На счет 1-4 — вращаем кистями вперед; 5-8 — назад Повторите это упражнение 1-2 раза. Упражнение «колеса» Исходное положение: стоя, руки в стороны. На счет 1-4 — вращаем руками вперед; 5-8 — назад Повторите это упражнение 1-2 раза.
4.	Дальность броска теннисного мяча (м) (развитие ловкости)	М-5-9 Д-4-9	Все дети		Упражнение «ножницы» Исходное положение: стоя, руки — вперед. На счет 1-4 — скрещивать выпрямленные руки. Повторите это упражнение 5-7 раз. Упражнение «силачи» Исходное положение: стоя, кисти — к плечам.

				На счет 1 — свести локти вперед, крепко сжать кулаки; 2 — вернуться в исходное положение. Повторите это упражнение 5 раз. Для укрепления рук детей 4-5 лет так же подойдут гимнастические упражнения с мягким эспандером, игры с мячом.
5.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	М-15-25 Д-15-25	Арутюнян К. Бобков А. Гаджиева А. Конева З. Копотиллов К. Лядов С. Мостовенко В. Рогозин А. Сагадеев А. Фесик Д. Цыганенко Н. Матвеева К. Федорцова К. Чебыкин М.	«Мяч вверх» — исходное положение ребёнка стоя, чуть раздвинув ноги, держа в руках мячик среднего диаметра, кидает его вверх и затем ловит. До этого можно сделать разогревающий массаж детских мышц. «Мяч об пол» — бросает с усилием мяч об пол и ловит с отскока двумя руками. Предварительно — детский массаж рук. «Покати назад» — понадобится большой мяч (можно тот, который вы использовали раньше для детского массажа). Ребёнок широко расставляет ноги и с силой пробрасывает мяч между ног назад. «Наперегонки с мячом» — катнуть мячик вперёд, дотнать его катящимся и оббежать.
6.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	М-5-10 Д-5-10	Бобков А. Гелевера А. Деда А. Копытин О. Мостовенко В. Рогозин А. Соколов М. Матвеева К.	1. Отбивать мячом об пол двумя руками 5-6 раз подряд. 2. Отбивать мячом об пол двумя руками, продвигаясь вперед. 3. Отбивать мячом об пол правой (левой) рукой по 5-6 раз, продвигаясь вперед.
7.	Наклон вперед из положения сидя (см) (развитие гибкости)	М-3-6 Д-6-9	Бобков А. Гоцуляк С. Демидова А. Кашапов И. Копотиллов К. Рогозин А. Соколов М. Соловьев А. Фесик Д. Федорова К.	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 исходное положение
8.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол — во раз) (развитие силы)	М — 15 и более Д — 14 и более	Гаджиева А. Гелевера А. Гоцуляк С. Демидова А. Кашапов И. Копотиллов К. Мостовенко Л. Сагадеев С. Соколов М. Соловьев А. Федорова К. Матвеева К.	Упражнение «кто там?» Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. На счет 1 — повернуть голову направо; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — повернуть голову налево; 4 — вернуться в исходное положение Упражнение «маятник» Исходное положение: стоя, руки — на пояс, ноги на ширине плеч. На счет 1 — наклонить туловище влево; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — наклон туловища вправо; 4 — вернуться в исходное положение
				Повторите это упражнение 5 раз.

9.	Подтягивание на перекладине из положения виса, лежа (развитие силы)	М – 6-10 Д – 4-8	Антонов Д. Борисов К. Брыжакин Р. Вансеев Д. Король М. Останин М. Халадов Р. Яковлева Н. Гударева Н. Ринат Тангатар	И.п.: Вис на перекладине, руки на ширине плеч, хватом снизу (ладони обращены к себе) или хватом сверху. Выполнение упражнения. Сгибая руки, выполнять подтягивание так, чтобы подбородок оказался выше перекладины. Зафиксировать положение в верхней точке и вернуться в исходное положение. Выполнить до уровня подбородок выше перекладины.
10.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений с предметами	М – 6-10 Д – 4-8	Все дети	Варианты для начального уровня: — подтягивание на низкой перекладине разными хватами рекомендуется, если трудно выполнить подтягивание даже один раз. В исходном положении стоя на полу или на стуле слегка оттолкнуться ногами и выполнить подтягивание; — подтягивания с помощью партнера; — подтягивание на низкой перекладине разными хватами из положения, лежа, ноги на полу. Перекладина установлена на высоте примерно 1 м от пола. Из виса лежа на низкой перекладине с упором пятками о пол так, чтобы перекладина находилась над грудью, ноги и туловище на одной линии. Подтягиваться до касания перекладины грудью или подбородком. Повторять до усталости несколько раз. Выполнение упражнений (подбрасывание, метание) в ходьбе и беге с различными предметами.
11.	Профилактика плоскостопия и коррекция осанки		Копотиллов К. Коломиец Н. Конева З. Кашапов И. Мостовенко Д. Соколов М. Соловьев А. Фесик Д. Цыганенко Н.	Пвс Упражнения в ходьбе: ходьба на носках, ходьба на наружном своде, ходьба «гусиным шагом», ходьба на носках в полуприседе, ходьба с поворотом стоп, пятками наружу, носками внутрь, ходьба на носках с высоким подниманием бедер, ходьба скользящим шагом со сгибанием пальцев, ходьба по ребристой доске, ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек, ходьба по наклонной плоскости на носках.  И. п. — лежа на спине, руки расслаблены и лежат вдоль тела. Поднимите руки малыша через стороны вверх и заведите их за голову, поддержите их 5 секунд и верните через стороны вниз. Это упражнение направлено на растягивание мышц. Выполняйте его плавно и медленно 5—6 раз. 2. И. п. — то же, ноги выпрямлены. Поднимаем и опускаем таз. Это упражнение ребенок должен выполнять самостоятельно. В начале вы можете только задать импульс и показать, как делать правильно. Это упражнение выполняется достаточно резко, за счет работы мышц спины, в среднем 10—15 раз.