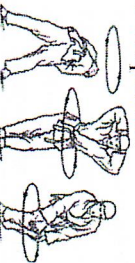
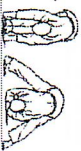
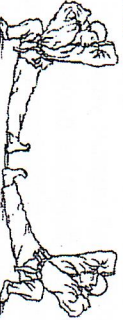


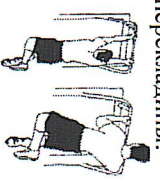
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ РАБОТА на 2023-2024 учебный период
с воспитанниками, имеющими низкий уровень освоения программы по физическому развитию (начало года)

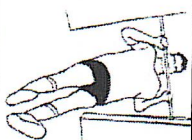


Утверждаю
Заступающий МБДОУ №70 «Голубок»
Э.Д. Гиниятуллина

№	ОВД	Норма	Фамилия, имя ребенка	Время инд. работы с детьми	Рекомендованные упражнения, игры
1.	Длина прыжка с места (см) (развитие скоростной силы)	М – 130-155 Д -125-150	Боданова А. Бологова А. Баранов В. Вафина А. Драчева С. Драчева К. Карпова С. Кондракова К. Недоушкова М. Панин Я. Романчук А. Степанян И. Умарова А. Чучалов Д.	Среда пятница 15.30-16.00	1. Прыжки на месте, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок. 2. Прыжки на месте и с разбега, стараясь достать предмет, подвешенный на 15—20 см выше поднятой вверх руки ребенка. 3. Прыжки на обеих ногах, продвигаясь вперед до 5 м. 4. Прыжки в длину с места на мягкий грунт толчком обеих ног через «ручеек» (шириной 90—100 см). 5. Прыжки с высоты 40—45 см прямо и поворачиваясь на 90° (приземляясь боком к бревну, скамейке).
2.	Прыжки на скакалке (кол-во) (развитие выносливости)	М-7-21 Д-15-45	Баранов В. Вафина А. Драчева С. Карпова С. Карпенко В. Кондракова К. Полеговская Н. Панин Я. Степанян И. Шаталин С. Умарова А. Садуртдинов Д.		Прыжки на скакалке развивают гибкость, осанку, чувство равновесия и координацию движений. Продолжаем учиться вращать скакалку, пропрыгав 2-5 раз, 5-10 раз. • Во время занятий ноги должны быть вместе, спина прямая, локти прижаты к телу. • Вращать скакалку следует кистями рук. Вперед на двух ногах один прыжок простой, другой руки сжато – для одаренных детей (выполняют норму от 20 до 45 раз)
3.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя (см) (развитие силы)	М-220-350 Д-190-330	Степанян И.		Упражнения с гантелями: 1. разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, 2. поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), 3. поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), 4. сгибание в локтях, прижав их к туловищу, 5. сгибание кисти.
4.	Дальность броска теннисного мяча (м) (развитие ловкости)	М-11-15 Д-8-11	Боданова А. Бологова А. Баранов В. Вафина А. Панин Я. Степанян И.		Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
5.	Подбрасывание и ловля	М-45-60	Драчева С.		«Мяч вверх» — исходное положение ребёнка стоя, чуть раздвинув ноги, держа

	мяча (кол-во)	Д-40-55	Кондракова К. Полегоныкая Н. Романчук А. Степанян И. Чучалов Д.		в руках мячик среднего диаметра, кидает его вверх и затем ловит. До этого можно сделать разогревающий массаж детской массаж рук. «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.
6.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	М-35-70 Д-35-70	Драчева С. Кондракова К. Панин Я. Степанян И. Чучалов Д.		<u>Упражнение.</u> Стоя на одном месте. Ведение мяча вокруг корпуса. <u>Упражнение.</u> Также стоя на одном месте. Ведения мяча в баскетболе между и вокруг ногами. <u>Упражнение.</u> 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.
7.	Наклон вперед из положения, сидя (см) (развитие гибкости)	М-5-8 Д-8-12	Абдрашитов Д. Баранов В. Вафина А. Воробьев М. Карпова С. Карпенко В. Начинова. Панин Я. Романчук А. Степанян И. Санников. Санников С. Шаталин С. Шаталин А.		1) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловища влево-вправо. 10-12 раз.  2) И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. Круговые вращения туловищем. по 10 раз в обе стороны.  3) И.п. - ноги на ширине плеч, руки за голову. Круговые вращения в тазобедренном суставе. 4) И.п. - ноги вместе, руки на коленях. Круговые вращения в коленных суставах. 5) И.п. - ноги вместе, руки перед собой. Наклоны вперед. 10-12 раз.  6) И.п. - ноги на две ширины плеч. Наклоны к левой ноге, вперед, к правой. 10-12 раз. 7) Выпады влево и вправо. 
					8) Выпады вперед на правую и левую ноги.

				9) И.п - сидя на полу ноги вместе, наклоны вперёд. 10-12 раз. 
8.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (кол – во раз) (развитие силы)	М – 15-30 Д – 14-28	Боланова А.Бологова А. Карпова С.Романчук А. Степанян И.Умарова А. Чуагов Д.	"Качели" Исх.Пол.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться. 8. "Лягушка" Исх.Пол.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать. 9. "Зайчик" Исх.Пол.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно. 10. "Кенгуру" Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.
9.	Подтягивание на перекладине из положения виса, лежа (развитие силы)	Все дети		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.  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.
10.	Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений с предметами	Баранов В. Воробьев М. Романчук А. Драчева С.			Упражнения в исходном положении сидя: 1.сид, ноги параллельно, приподнимание пяток вместе и попеременно, 2.сидя, тыльное сгибание стоп вместе и попеременно, 3.сидя, поднимание пятки одной ноги и носка другой, 4.сидя, захват пальцами ног мелких предметов и их перекалывание. Упражнения для осанки стоя Упражнение «подсолнух» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — руки вверх, спину прогнуть, правую ногу — назад — на носок; 2 — вернуться в исходное положение; 3 — руки вверх, спину прогнуть, левую ногу — назад — на носок; 4 — вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 5 –7 раз. Упражнение «приседания» Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки — на пояс. На счет 1 — приседание, руки вперед; 2 — вернуться в исходное положение; Повторите это упражнение 5 –7 раз.
11.	Профилактика плоскостопия и коррекция осанки	Баданова А. Бологова А. Карпова С. Санников Д. Санников С. Садуртдинов Д.	Пвс		