

Таблица. Примеры физкультурных занятий для детей 5-6 лет с ОВЗ различных нозологий

Примеры упражнений	Цели занятий	Продолжительность занятия, мин
Нарушения опорно-двигательного аппарата (НОДА)		
Хождение по массажным дорожкам, босохождение. ОРУ с гимнастической палкой: И. п.: палка внизу. На счет 1 – отвести палку за спину, сделать вдох, на счет два – вернуться в и. п., сделать выдох. Повторить 6-8 раз. И. п.: палка перед грудью, кисти посередине. На счет 1-4 – руки скользят к концам палки, на счет 5-8 – возвращаются обратно. Повторить 6-8 раз. И. п.: широкая стойка, палка перед грудью, руки прямые. На счет 1 – повернуть палку влево, сделать вдох, на счет 2 – повернуть палку вправо, сделать выдох. Повторить 6-8 раз. Самомассаж поясницы палкой: вниз-вверх, вправо-влево	Проводить профилактику нарушения осанки и плоскостопия. Развивать умение укреплять связочно-мышечный аппарат стоп, рук, туловища. Развивать способность увеличения силы и выносливости дыхательных мышц, энергетической стимуляции организма. Развивать чувство ритма, ловкость, координацию движений. Воспитывать зрительное и слуховое внимание, смелость, дружелюбие	25
Тяжелые нарушения речи (ТНР)		
Разминка с мячом: передача мяча из одной руки в другую, ловля мяча разными руками, подбрасывание мяча. Дыхательная гимнастика: «Дровосек», «Надуй шарик», «Гуси летят», «Жук», «Каша кипит». «Насос». Игры и упражнения на развитие слухового, зрительного внимания: «Будь внимателен», «Расставь часовых», «Четыре стихии», «Слушай хлопки». Игры и упражнения на развитие памяти: «Запомни свое место», «Слушай и выполняй». ОРУ: хождение по скамейке, футбол мячами для развития равновесия, ведение мяча разными способами, эстафеты с мячом	Развивать крупную моторику. Развивать автоматизацию движений. Учить самоконтролю. Развивать умение слушать, слышать и выполнять словесную инструкцию, координировать свои действия. Формировать навыки правильного дыхания. Развивать быстроту реакции, выносливость	25
Расстройства аутистического спектра (РАС)		
Упражнение «Найти место в строю и обозначить его». Выполнять движения, которые изображены на карточках, при этом воспитатель проговаривает их. Выполнять контактные действия: «рука в руку»	Формировать мыслительные процессы, коммуникативные навыки, речевые элементы	15
Задержка психического развития (ЗПР)		
Разминка с мячом на развитие крупной моторики: перебрасывание мяча из руки в руку, отбивание мяча во время движения по кругу, отбивание мяча на месте разными руками поочередно. Ритмические упражнения для развития координации слов и движений: «Урожай», «Волшебный клубок», «Мыльный пузырь». ОРУ: ходьба и бег с сохранением правильной осанки, направления и темпа, ползание и лазание, бросание, метание и ловля предметов. Упражнение на скамейке разными способами: боком, приставным шагом, с мешочком сна голове. Прыжки через скакалку	Развивать навыки произвольного поведения, автоматизацию движений. Учить самоконтролю. Развивать познавательную активность, работоспособность, двигательные и речевые функции, коммуникативные умения и навыки	25