

## Календарный план психомоторного развития детей старшего возраста (5-7 лет) на учебный год специалистами ДОУ

Каждый комплекс состоит из 5 упражнений, рассчитан на 2 недели (4 занятия), чтобы обеспечить максимальный результат целенаправленной коррекционно-развивающей работы с детьми в ДОУ. Комплекс разделен на блоки, где четко отрабатываются поставленные задачи.

**Первый блок. Вводный.** Упражнения направлены на положительные отношения к занятию, ведущему, членам группы, на сплочение и положительный эмоциональный настрой. Эти повторяющиеся от встречи к встрече действия позволяют старшим дошкольникам почувствовать защищенность, спокойствие и душевное равновесие.

**Второй блок. Основной.** Развитие и коррекция: пространственно-ориентационное, моторное (двигательное) и дыхательное направления. Упражнения имеют более узкую направленность, определяющуюся возрастными особенностями дошкольников. Упражнения в лазании и ползании, очень полезных для дошкольников принимают участие крупные мышечные группы (спина, живот, руки, ноги). Эти упражнения требуют большего физического напряжения, чем многие другие ОВД.

**Третий блок. Заключительный.** Наиболее комфортное для детей упражнение, как ритуал завершения: релаксация и позитивное отношение детей друг к другу.

**Рекомендуемая форма работы:** подгруппа 10 человек (т.к. ведущей у детей 5-6 лет является групповая деятельность). График: 2 раза в неделю по 10 минут. Группа. Индивидуально.

**Место:** физкультурный зал, музыкальный зал, библиотека, групповые помещения, участки для прогулки.

**Цель:** дать детям возможность почувствовать свое тело, снять мышечное напряжение, ощутить себя членом группы.

**Задачи:** уточнять навыки ориентации в собственном теле, развитие произвольности внимания, поведения; ориентация в пространстве, учить понимать право-лево на другом человеке; выполнение 3-4 шаговой инструкции.

### Сентябрь-диагностика РПД и возможностей психомоторной сферы.

### Октябрь.

Период проведения	1 блок-зарядка	2 блок-физминутка, инд. работа на прогулке	3 блок-психолог	Физ. рук-ль	Муз. рук-ль\логопед	Примечание
1-2 неделя	«Змейки и ужики» лежат (ползают на животе\спине, руки вдоль туловища)	«Ушастики» (пр-пу/лр-лу. Мочка Уха. Раковина Уха. Прижимать вперед-назад) «За, над, перед,	«Красный шарик» Лежат (вдох-выдох)  «На облаке»	«Змейки и ужики» (ползают на животе\спине, руки вдоль туловища)	Логоритмика. Подбор муз. сопровождения\ -упражнения на контроль дыхания, кинезиологические	

		<b>под»</b> Перед зеркалом - покажи ПР\ ЛР.			упражнения для развития мелкой моторики, ориентация на себе перед зеркалом.	
3–4 неделя	«Гусеница» Лежа (перекаты руки вдоль туловища)	« <b>Ритмика для глазок –1, 2»</b> (верх-низ; вправо-влево)  « <b>Мы замерзли на морозе»</b> (ладонь-тыл: л,п) « <b>Высоко ли, низко?»</b> На себе (зеркало-открытые Г-закрытые Г)	« <b>Оранжевый шарик»</b> Лежа (вдох 1-4; <u>пауза-стук 1,2;</u> выдох 1-4; <u>пауза- стук 1,2)</u>  « <b>На облаке»</b>	«Гусеница» Лежа (перекаты прямые руки над головой)	<b>Логоритмика.</b>	В-ли: развитие ориентации в пространстве. На занятии специалисты следят за правильностью использования рук и ног, чтобы дети были расслаблены.

## Ноябрь

1–2 неделя	«Улитка» Лежа (ползти подтягиваясь руками)	« <b>Ритмика для глазок – 3,4»</b> (Л-П-верх-вниз; слежение к носу)  « <b>Жучки –1, 2»</b> (кулачок, пальцы) « <b>Впереди иль позади?»</b> (на себе открытые Г- закрытые Г)	« <b>Желтый шарик»</b> Лежа (вдох 1-4; <u>пауза стук 1,2;</u> выдох 1-4; <u>пауза стук 1,2)</u>  « <b>На облаке»</b>	«Улитка» Лежа (ползти отталкиваясь ногами\попере- менно подтягиваясь руками)	<b>Логоритмика.</b>	Родители дорабатывают дома ориентацию, дыхание+ползание!!! Плавность и мелодика речи у взрослых при наговаривании текстов обязательны!!!
3–4 неделя	«Червячок» Лежа (ползти на спине отталкиваясь только одновременно ногами )	« <b>Ритмика для глазок – 5»</b> (глаза и руки-вверх; вниз) « <b>Жучки 3»</b> (массаж каждого пальца: ЛР, ПР)	« <b>Зеленый шарик» лежа</b> Лежа («Вдох!»)1- 3; « <u>Держим!</u> » 1,2,3; «Выдох!»)1-3; « <u>Держим!</u> » 1,2,3)	«Червячок» Лежа (ползти на спине отталкиваясь поочередно ногами)	<b>Логоритмика.</b>	

		«Близко ли, далеко?» (на себе зеркало\без: назвать части тела относительно маркера)	«На облаке»			
--	--	---	-------------	--	--	--

## Декабрь

1–2 неделя	«Ящерица ползет» Лежа (ползать отталкиваясь одноименными Р и Н)	«Ритмика для глазок – 6» (Г вправо-Р вверх, Г влево-руки вниз).  «Погладим носик» (крылья и носогубный треугол.)  «Право или лево?» Стоя (на себе с открытыми\закрытыми глазами)	«Голубой шарик» (тренировка двойного хлопка-смена позиций дыхания)  «На облаке»	«Ящерица бежит» Лежа (ползать отталкиваясь разноименными Р и Н)	Логоритмика.	Бежит-разноименные руки и ноги! Двигается медленно-одноименные руки и ноги!
------------	--	---	--	--	--------------	--

3–4 неделя	«Паучок шагает» На четвереньках (одноименными Р и Н)	«Ритмика для глазок – 7» (Г вправо-ПР вверх, Г влево-ЛР вверх, Г вправо-ПР вниз, Г влево-ЛР вниз)  «Головойка» (сомомассаж)  «Дотронься до...» (врассыпную на четвереньках -в условное место-дотронуться на себе)	«Послушная кукла-1» Лежа (вдох 1,2,3-медл. поднять ПР и ПН. 4,5,6держим.7,8,9-опустить.10,11,12-Задержка дыхания. Далее с ЛР И ЛН)  «На облаке»	«Паучок бежит» На четвереньках (разноименными Р и Н)	Логоритмика.	
------------	---	--	---	---	--------------	--

## Январь

2-3 неделя	«Вараны ползут» На четвереньках	«Ритмика для глазок – 8»	«Послушная кукла-2» лежа	«Вараны крадутся» На	Логоритмика.	Учить понимать право-лево на другом человеке
------------	------------------------------------	--------------------------	--------------------------	----------------------	--------------	--

	(одноименными Р и Н: вперед и пятятся назад)	(на вдох Г вверх, выдох-Г вниз; Вдох Г вправо, на выдох-Г влево). <b>«Пальчики здороваются»</b> («Колечко:1,2,3,4-4,3,2,1»). <b>«Я знаю все части тела»</b> (покажи у себя Р, которую я показала у Ромы)	(то же на 4 счета и двойной хлопок между счетом-смена позиции) <b>«На облаке»</b> <b>«Спасибо за игру!»</b> (рукопожатие)	четвереньках (разноименными Р и Н: вперед и пятятся назад)		
--	--	--	--	--	--	--

## Февраль

1–2 неделя	<b>«Вараны крадутся»</b> На четвереньках (разноименными Р и Н: вперед и пятятся назад)	<b>«Ритмика для глазок – 9»</b> (одновременно свести глаза к носу и поставить руки на пояс). <b>«Раскладушка»</b> (1,2,3,4,5-пальцы в «купол»; 1,2-В «щепоть», 1,2-раскрыть в купол). <b>«Наблюдатель»</b> (что в комнате справа-слева относительно маркера)	<b>«Дышим и хлопаем-1»</b> лежа (ПР:5-4-5-4. ПН:5-4-5-4. ЛР: 5-4-5-4. ЛН: 5-4-5-4) <b>«На облаке»</b> <b>«Спасибо за игру!»</b>	<b>«Динозаврик»</b> (одноименными Р и Н-взгляд на шагающую руку! Вперед и пятятся назад)	<b>Логоритмика.</b>	
3–4 неделя	<b>«Динозаврик»</b> (одноименными Р и Н-взгляд на шагающую руку! Вперед и пятятся назад)	<b>«Ритмика для глазок – 10»</b> (рисование взглядом круга в правую сторону, затем влево) <b>«Грибочек»</b> (кулак ПР-ножка, ладонь ЛР-шляпка: менять руки). <b>«Бабочка-за, над, перед, под»</b> (предлоги и части тела)	<b>«Дышим и хлопаем-1»</b> лежа (ПР:5-4-5-4. ПН:5-4-5-4. ЛР: 5-4-5-4. ЛН: 5-4-5-4)  <b>«На облаке»</b> <b>«Спасибо за игру!»</b>	<b>«Крокодильчик-1»</b> (взгляд на шагающую руку. Движение вперед\назад)	<b>Логоритмика.</b>	

## Март

1–2 неделя	<p><b>«Крокодилчик-1»</b> (взгляд на шагающую руку. Движение вперед\назад)</p>	<p><b>«Из чего же сделаны девочки и мальчишки?»</b> (пара: один по показывает на себе часть тела- второй называет ее)  <b>«Ритмика для глазок – 11»</b> (рисование взглядом квадрата в правую сторону, затем влево)  <b>«Стульчик»</b> (Л рука вертикально-ПР в кулачок и присоединить «сиденье» снизу: менять руки).</p>	<p><b>«Полежим-подышим-1»</b> Лежа (ПР:8-5-8-5 на левое бедро опустить. ЛР:8-5-8-5 на правое бедро опустить. ЛР: 8-5-8-5 опустить на пол. ПР)  <b>«На облаке»</b>  <b>«Спасибо за игру!»</b></p>	<p><b>«Крокодилчик-2»</b> (взгляд на руку противоположную шагающей! Движение вперед\назад)</p>	<p><b>Логоритмика.</b></p>	
3–4 неделя	<p><b>«Крокодилчик-2»</b> (взгляд на руку противоположную шагающей! Движение назад\назад)</p>	<p><b>«Ритмика для глазок – 12»</b> (рисование взглядом треугольника в правую сторону, затем влево)  <b>«Мое-твое-наше»</b> (пара: показать на себе и у партнера ЛР и т.д.)</p>	<p><b>«Полежим-подышим-1»</b> Лежа (ПР:8-5-8-5 на левое бедро опустить. ЛР:8-5-8-5 на правое бедро опустить. ЛР: 8-5-8-5 опустить на пол. ПР)  <b>«На облаке»</b>  <b>«Спасибо за игру!»</b></p>	<p><b>«Крокодилчик-3»</b> (взгляд и повернуть язык на руку противоположную шагающей! Движение назад)</p>	<p><b>Логоритмика.</b></p>	
<b>Апрель</b>						
1–4 неделя	Отработка сложных, повтор любимых упражнений.					
<b>Май</b>						
1–4 неделя	Диагностика РПД и возможностей психомоторных навыков у всех специалистов					

