

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 35

620105, г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, 105, тел. (343)366-87-07  
E-mail: dou35ek@mail.ru

## **ПРОЕКТ**



### **направление проекта «ЗДОРОВЫМ БЫТЬ ЗДОРОВО!» Тренирующая игровая дорожка**

Составил: инструктор по физической культуре,  
1 квалификационной категории,  
Белкина А.Н.

г. Екатеринбург

Обеспечивает качественное и индивидуальное обучение детей основным видам движений. Введение дополнительной формы обучения обусловлено замедленным процессом формирования у детей двигательных навыков (в среднем дети с нарушением речи усваивают движения в течение 5—8 уроков и без регулярного повторения быстро утрачивают приобретенный двигательный опыт).

## Младший возраст

### Сентябрь

#### 1 неделя

- Ходьба по дорожке 20 см, длиной 2 м.
- Перепрыгивание до игрушки.
- Перепрыгивание через брусочки.
- Игровое упражнение «Зайчики» (подпрыгивание на месте, слегка продвигаясь вперед).

#### 2 неделя

- Ходьба 2 м по дорожке между рейками.
- Прыжки из обруча в обруч (плоские, лежат рядом).
- Перепрыгивание через палочки.
- Игровое упражнение «Лошадки».

#### 3 неделя

- Ходьба приставным шагом (боком) — игровое упражнение «Ножка ножку догоняет».
- Подпрыгивание до предмета (колокольчик).
- Перепрыгивание через палочки.

#### 4 неделя

- Ходьба парами (игровое упражнение «Иди ко мне»).
- Пружинка — стоят лицом друг к другу в паре.
- Игровое упражнение «Поймай бабочку».
- Ходьба по дорожке шириной 20 см, длиной 3 м.

### Октябрь

#### 1 неделя

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- «Пружинка».
- Прыжки — игровое упражнение «Зайка».
- Ходьба в заданном направлении «Иди ко мне» и бег в заданном направлении.

#### 2 неделя

- Ходьба парами с кружением.
- Перешагивание через палочки, брусочки, из обруча в обруч.
- Подпрыгивание «Поймай пушинку».
- Ходьба по дорожке шириной 20 см — 3-4 м.

### **3 неделя**

- Ходьба по кругу, взявшись за руки, с кружением вокруг себя.
- Приставной шаг — игровое упражнение «Ножка ножку догоняет».
- Прыжки с продвижением вперед от кубика до кубика — 2 м.
- Игровое упражнение «Лошадка».

### **4 неделя**

- Ходьба парами в разных направлениях — «Мы гуляем».
- Пружинка — дети стоят в кругу, взявшись за руки — «Мы танцуем».
- Прыжки с продвижением вперед — «Веселые зайчата».
- Игровое упражнение «Петушок».

## **Ноябрь**

### **1 неделя**

- Ходьба и бег парами в заданном направлении.
- Подпрыгивание на месте с доставанием предмета.
- Перешагивание ручейков 10-15 см.
- Ходьба по доске шириной 20 см — 2 м.

### **2 неделя**

- Ходьба «Задорный петушок».
- «Пружинка».
- Прыжки с продвижением вперед — «Зайчики».
- Ходьба — «Не задень кубик».

### **3 неделя**

- Ходьба мелким шагом — «Притопчем снежок» и широким — «Иду по своей дорожке».
- Прыжки с продвижением вперед от игрушки к игрушке.
- Ходьба по ограниченному кругу.

### **4 неделя**

- Ходьба, обходя предметы.
- Прыжки из обруча в обруч.
- «Пружинки» в парах и кружении.
- Бег в заданном направлении.

## **Декабрь**

### **1 неделя**

- «Перепрыгивание через ручейки».
- Подпрыгивание вверх — «Достань предмет».
- Движение вокруг предметов, не задевая их.
- Прыжки с продвижением вперед.

### **2 неделя**

- Ходьба мелким и широким шагом. Игровые упражнения «Утопчи снежок» и «Гуляем по своей дорожке».

- Перепрыгивание через рейки.
- Прыжки с продвижением вперед.

### **3 неделя**

- Переступание с ноги на ногу боком — «Мишка косолапый».
- Прыжки из обруча в обруч.
- Перепрыгивание через предметы.
- Кружение в парах.

### **4 неделя**

- Игровое упражнение «По ровненькой дорожке» (длина дорожки 3 м, ширина 20 см).
- Перепрыгивание через кубики.
- Прыжки через реечки.
- Игровое упражнение «Лошадки».

## **Январь**

### **1 неделя**

- Бросание снежков вдаль.
- Игровое упражнение «Ножка ножку догоняет».
- Прыжки с продвижением вперед «Веселые зайчата».
- Подпрыгивание на месте («Поймай снежинку»).

### **2 неделя**

- Игровое упражнение «Гордый петушок» (ходьба с высоким подниманием ног).
- «Ножка ножку догоняет».
- Перепрыгивание через ручеек.
- Ходьба, обходя предметы.

### **3 неделя**

- «Пружинка» и кружение в парах.
- Бег в заданном направлении.
- Бросание снежков вдаль.
- Подпрыгивание («Поймай снежинку»).

### **4 неделя**

- Перешагивание через палочки.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Ходьба в парах.
- Бег в рассыпную.

## **Февраль**

### **1 неделя**

- Идем по высоким сугробам (высоко поднимая ножки).
- Игровое упражнение «Лошадки».
- Бросание снежков в большой обруч, стоя в кругу.
- Прыжки на двух ногах вокруг обруча.

## **2 неделя**

- Перешагивание в обруч и из обруча.
- Ходьба, обходя обручи.
- Прыжки из обруча в обруч.
- «Пружинка» и кружение в парах.

## **3 неделя**

- Ходьба в кругу, взявшись за руки.
- Ходьба, взявшись за руки, обходя предметы.
- Перепрыгивание через палочки.
- Подпрыгивание — «Достань предмет».

## **4 неделя**

- Перешагивание через предметы.
- Прыжки с продвижением вперед.
- Кружение в парах и приседание.
- Подпрыгивание в парах.

## **Март**

### **1 неделя**

- Перепрыгивание через ручейки (ширина — 10 см).
- Подпрыгивание — «Достань предмет».
- Игровое упражнение «Лошадки».

### **2 неделя**

- Ходьба по дорожке шириной 10-20 см, длиной 3-4 м.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Перешагивание через палочки.
- Бег в рассыпную. Ходьба в парах.

### **3 неделя**

- Игровое упражнение «Ровным кругом».
- Ходьба приставным шагом.
- Перепрыгивание через ручейки.
- «Пружинка» в парах. Кружение в парах.

### **4 неделя**

- «Пружинка» в парах. Кружение в парах.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Медленный бег, обегая предметы.
- Подпрыгивание на месте — «Достань предмет».

## **Апрель 1 неделя**

- Ходьба по кругу, взявшись за руки.
- «Пружинка» в кругу.
- Подпрыгивание в кругу (кто выше),
- Перепрыгивание через ручейки.

## **2 неделя**

- Ходьба в заданном направлении.
- Продвижение вперед прыжками.
- Перешагивание кубиков.
- Медленный бег, обегая предметы.

## **3 неделя**

- Ходьба в воротца (воротца изображает пара детей).
- Перепрыгивание через палочки.
- Перешагивание через кубики.
- «Ножка ножку догоняет».

## **4 неделя**

- Перебрасывание мяча друг другу.
- Забрасывание мяча в горизонтальную цель.
- Прокатывание мяча вдаль с заданием догнать его.
- Подбрасывание и ловля мяча.

## **Май**

### **1 неделя**

- Игровое упражнение «Пойдем в гости».
- Медленный бег, обегая кубики.
- Перешагивание через кубики.
- Продвижение вперед прыжками.

### **2 неделя**

- Игровое упражнение «Бери мяч» (передача его друг другу кругу).
- «Брось и догони».
- «Подбрось-поймай».
- «По своей дорожке» (прокати и догони).

### **3 неделя**

- Пролезание под веревочкой.
- Переползание через бревно.
- Передвижение вперед прыжками по дорожке длиной 2-3 м.
- Перешагивание через предметы.

### **4 неделя**

- Перекатывание мяча друг другу.
- Перебрасывание мяча друг другу.
- Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
- Перебрасывание мяча через веревку.

— Ходьба с высоким подниманием колени (через игрушки).

— Прыжки вокруг большого обруча.

— Впрыгивание в обручи и выпрыгивание из них.

— Ходьба вокруг обручей, взявшись за руки (восьмеркой).

— Прыжки через веревочку, натянутую на высоте 8—10 см.

## Старший возраст /ТРЕНИРУЮЩАЯ ИГРОВАЯ ДОРОЖКА/

### Сентябрь

#### 1 неделя

- Ходьба по дорожке шириной 10 см, длиной 2 м.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Ходьба между предметами.
- Перепрыгивание через веревочки, натянутые на высоте 5 см.

#### 2 неделя

- Перебрасывание мяча друг другу.
- Перебрасывание мяча через веревку и подлезание под нее с заданием догнать мяч.
- Забрасывание мяча в горизонтальную цель.
- Подбрасывание и ловля мяча.

#### 3 неделя

- Перелезание через бревно.
- Подлезание под веревку, натянутую на высоте 40 см.
- Подпрыгивание с доставанием до предмета.
- Ходьба по мостику.

#### 4 неделя

- Ловля мяча с отскока.
- Прокатывание мяча в прямом направлении.
- Подбрасывание и ловля мяча.
- Прокатывание мяча в воротца.

### Октябрь

#### 1 неделя

- Игровое упражнение «Передай мяч в кругу». —
- Перебрасывание мяча в парах.
- Подбрасывание и ловля мяча.
- Игровое упражнение «Сбей кеглю».

#### 2 неделя

- Приставной шаг боком.
- Приседание в парах.
- Прыжки с продвижением вперед по дорожке длиной 3—4 м. —
- Перешагивание через часто стоящие предметы. |
- Перепрыгивание через палочки.

#### 3 неделя

- Ходьба с высоким подниманием колен (через игрушки).
- Прыжки вокруг большого обруча.
- Впрыгивание в обручи и выпрыгивание из них.
- Ходьба вокруг обручей, взявшись за руки (восьмеркой).
- Прыжки через веревочку, натянутую на высоте 8—10 см.

#### **4 неделя**

- Перебрасывание мяча в парах.
- Ловля мяча с отскока.
- Прокатывание мяча друг другу.
- Прокатывание мяча через веревку, подлезание под нее, догоняя мяч.

#### **Ноябрь**

##### **1 неделя**

- Приставной шаг в сторону.
- Бег змейкой между предметами (медленно).
- Прыжки на месте с поворотом вправо и влево.
- Прыжки в длину с места (на 50-70 см).

##### **2 неделя**

- Прыжки с ноги на ногу.
- Спрыгивание с высоты 20—30 см.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Прямой галоп.

##### **3 неделя**

- Ходьба по шнуру.
- Подлезание под веревку, натянутую на высоте 60 см.
- Подскоки вверх: на месте, поворачиваясь вокруг себя.
- Прыжки последовательно через 2-3 предмета высотой 5-10 см.

##### **4 неделя**

- Ходьба приставным шагом в стороны в парах.
- Кружение и поочередное приседание.
- Прыжки на одной ноге на месте.
- Игровое упражнение «Кошка».

#### **Декабрь**

##### **1 неделя**

- Пролезание в большой обруч, стоящий на ребре (держит воспитатель).
- Прыжки на двух ногах вокруг обручей, положенных змейкой на расстоянии до 50 см.
- Перешагивание из обруча в обруч с чередованием ног.
- Подпрыгивание с доставанием до предмета.

##### **2 неделя**

- Ходьба мелким и широким шагом.
- Ходьба (с заданием обходить предметы, взявшись за руки).
- Прыжки вверх с разбега (3—4 шага).
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (2-3 прыжка по дорожке шириной 10—12 см).

##### **3 неделя**

- Прыжки с ноги на ногу.
- Перешагивание часто стоящих предметов.



- Спрыгивание с высоты 20-30 см.
- Подскоки на месте с поворотом вправо и влево.

#### **4 неделя**

- Ходьба со сменой ведущего. Приставной шаг в сторону.
- Впрыгивание в большой обруч.
- Пролезание в обручи, поставленные на ребро (держит воспитатель).
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед вокруг обручей.

### **Январь**

#### **1 неделя**

- «Воротца».
- Подскоки на месте: 10—15 раз (2—3 раза с перерывом).
- Перешагивание через предметы.
- Приставной шаг вправо и влево.
- Метание снежков вдаль.

#### **2 неделя**

- Метание снежков вдаль.
- Перепрыгивание через палочки, выложенные последовательно и ручейками (шириной 50-60 см).
- Перешагивание из обруча в обруч (разложенные врассыпную).
- Подпрыгивание с доставанием предмета.

#### **3 неделя**

- Ведение шарика полиэтиленовой лопаткой по прямой дорожке перед собой.
- Забрасывание шарика в горизонтальную цель рукой.
- Закатывание шарика лопаткой в воротца.
- Удерживание шарика на лопатке, стоя на месте.

#### **4 неделя**

- Игровое упражнение «Идем по глубоким сугробам и по узкой Стежке» (широкий и высокий шаг, мелкий шаг).
- Прыжки вокруг больших обручей восьмеркой за воспитателем.
- Приседание в парах,
- Подпрыгивание на одной ноге.

### **Февраль**

#### **1 неделя**

- Равновесие на одной ноге.
- Приставной шаг вправо и влево.
- Прыжки из обруча в обруч.
- Прыжки вверх с разбега в 3-4 шага (с доставанием игрушки).
- Перешагивание через кубики.

#### **2 неделя**

- Подпрыгивание на правой и левой ноге.
- Приседание и кружение в парах.
- Передвижение прыжками на двух ногах вокруг обручей.

— Впрыгивание в обручи и выпрыгивание из них.

### *3 неделя*

— Подскоки на месте с поворотом вправо и влево.

— Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по дорожке длиной 2-3 м.

— Перепрыгивание через палочки (40—60 см).

— Игровое упражнение «Лошадки».

### *4 неделя*

— Спрыгивание с возвышения высотой 20—30 см. —

Забрасывание снежков в обруч.

— Прыжки боком в обруч и из обруча.

— Перешагивание через снежный вал.

## **Март**

### *1 неделя*

— Закатывание шариков лопаткой в лунки.

— Метание шариков вдаль правой и левой рукой.

— Прокатывание шарика друг другу лопаткой.

— Ведение шарика лопаткой между игрушек.

### *2 неделя*

— Подскоки на месте с поворотами вправо и влево.

— Прыжки со сменой ног через обруч (одна нога в обруче, другая — за ним).

— Продвижение прыжками на двух ногах вокруг обручей.

— Игровое упражнение «Кто подпрыгнет выше».

### *3 неделя*

— Продвижение вперед прыжками вдоль палки, лежащей между ног. ,

— Перепрыгивание боком вдоль палочек.

— Спрыгивание с возвышения высотой 20-30 см.

— Подскоки с поворотом вправо и влево.

### *4 неделя*

— Перебрасывание шариков друг другу.

— Прокатывание шарика в воротца.

— Ведение шарика перед собой ногой.

— Забрасывание шарика в горизонтальную цель.

## **Апрель**

### *1 неделя*

— Прыжки со сменой ног через обруч (одна нога в обруч- другая — за ним).

— Прыжки вокруг обруча на двух ногах.

— Приставной шаг вокруг обручей.

— Пролезание в обруч, стоящий на ребре (держит воспитатель).

### *2 неделя*

- Передавание и прокатывание мяча по кругу.
- Прокатывание мячей друг другу в парах.
- Ловля мяча с отскока.
- Игровой упражнение «Догони мяч» (бросание вдаль).

### *3 неделя*

- Перебрасывание мяча друг другу в парах.
- Прокатывание мяча в воротца.
- Отбивание мяча одной рукой.
- Игровое упражнение «Грузим арбузы». Дети стоят на расстоянии вытянутых рук друг от друга. Рядом с первым ребенком обруч с мячами, рядом с последним — пустой обруч. По команде дети передают мячи друг другу. Последний ребенок складывает их в пустой обруч. Повтор в другом направлении.

### *4 неделя*

- Перебрасывание мяча друг другу (снизу).
- Подбрасывание мяча вверх и ловля его.
- Перебрасывание мяча через веревку и подлезание под нее.
- Отбивание мяча. Боковой галоп.

## **Май**

### *1 неделя*

- Ведение мяча одной рукой (со сменой рук).
- Прокатывание мяча в воротца.
- Забрасывание мяча в вертикальную цель.
- Игровое упражнение «Не урони мяч» (передавание мячей по кругу).

### *2 неделя*

- Перепрыгивание через ручейки.
- Перешагивание через часто стоящие игрушки.
- Спрыгивание с возвышения высотой 20—30 см.
- Подпрыгивание с доставанием до предмета
- Прыжки с продвижением вперед, обходя игрушки.

### *3 неделя*

- Ловля мяча с отскока в парах.
- Бросание мяча с отскока в парах.
- Забрасывание мяча в вертикальную цель.
- Игровое упражнение «Сбей кеглю».

### *4 неделя*

- Отбивание мяча о землю двумя руками с продвижением вперед.
- Прокатывание мяча ногами между предметами.
- Перебрасывание мяча через веревку, подлезание под нее, догоняя мяч.
- Бросание мяча друг другу с хлопком.