

Рассмотрен
на Педагогическом совете
протокол №1
от 31.08.2018 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с №40 г. Белгорода

С. Коваленко

Приказ № 42 от 03.09.2018 г.



**План мероприятий
по профилактике нарушений
опорно-двигательного аппарата детей старших групп
музыкального руководителя Кострикиной З.И. на 2018-19 учебный год
МБДОУ д/с №40 г. Белгород**

Цель: Сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей, способствовать профилактике заболеваний опорно – двигательного аппарата.

Пояснение: Структура музыкального занятия подразумевает постоянную, систематическую работу по профилактике нарушений ОДА: формирование осанки, умение держать голову и корпус прямо; дыхательные упражнения; певческие упражнения; музыкально-ритмические упражнения; игры и пляски; пальчиковая гимнастика, игровой массаж.

месяц	Название игр и упражнений
сентябрь	Упражнение «Мельница» Упражнение «Попрыгунчики» Хороводный шаг «Белолица-круглолица» Пальчиковая гимнастика «Две свинки» Пляска «Приглашение» Игра «Плетень» Массаж спины «Дождь»
октябрь	«Марш» «Прыжки» Упражнение «Гусеница» Танцевальное движение «Ковырялочка» Пальчиковая гимнастика «Дружат в нашей группе» «Пляска с притопами» Игра «Ворон» Самомассаж «Побежали вдоль реки»
ноябрь	Упражнение «Топотушки» Упражнение «Аист» Игра «Всадники» Пальчиковая гимнастика «Скачет зайнык косою» Пляска «Отвернись-повернись»

декабрь	<p>Упражнение «Приставной шаг»</p> <p>Упражнение «Ветер и ветерок»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Мы делили апельсин»</p> <p>«Танец в кругу»</p> <p>Игра «Как у нашего мороза»</p> <p>Массаж «Ходит конь»</p>
январь	<p>Упражнение «Мячики»</p> <p>Упражнение «Веселые ножки»</p> <p>Игра «Сел комарик на дубочек»</p> <p>«Парная пляска»</p> <p>Хоровод «Ой, ты зимушка-сударушка»</p> <p>Массаж «Кошкин дом»</p> <p>Оформить подборку пальчиковых игр для родителей</p>
февраль	<p>«Марш» и «Спокойный шаг»</p> <p>Упражнение «Полуприседание с выставлением ноги»</p> <p>Ритмическая распевка «По деревьям скок-скок»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Птички прилетели»</p> <p>Танец «Озорная полька»</p> <p>Игра «Будь внимательным!»</p> <p>Массаж «Капуста»</p>
март	<p>Упражнение «Пружинящий шаг и бег»</p> <p>Упражнение для рук</p> <p>Танец «Разрешите пригласить»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Вышла кошечка вперед»</p> <p>Хоровод «Светит месяц»</p> <p>Игра «Сапожник»</p> <p>Массаж «Поросенок»</p>
апрель	<p>Бег и прыжки «После дождя»</p> <p>Танцевальное движение «Три притопа»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Вырос цветок на поляне»</p> <p>Русская пляска, р.н.п. «Светит месяц»</p> <p>Танец «Ну и до свиданья»</p> <p>Игра «Горошина»</p> <p>Массаж «Били лен»</p> <p>Подготовить просветительский материал для родителей</p>
май	<p>«Спортивный марш»</p> <p>Упражнение «Ходьба и поскоки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Две сороконожки»</p> <p>Танец «Веселые дети»</p> <p>Хоровод «Земелюшка-чернозем»</p> <p>Массаж «Две тетери»</p>