

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 подготовительных 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	Марш Упражнение «Большие крылья» Упражнение «Прыжки» Упражнение «Приставной шаг» «Хороводный и топающий шаг» Дыхательное упражнение «Хвостаты-хитроватый» Пляска «Отвернись, повернись» Игра «Веселые скачки» Массаж спины «Дождь»
октябрь	Марш «Высокий шаг и тихий шаг». Упражнение «Приставной шаг» Упражнение «Бег с лентами» Танцевальное движение «Боковой галоп» Пальчиковая гимнастика «Замок» «Полька» Игра «Кто скорее?» Самомассаж «Побежали вдоль реки»

ноябрь	<p>Упражнение «Поскоки и сильный шаг»</p> <p>Упражнение «Спокойная ходьба с изменением направления»</p> <p>«Хороводный шаг»</p> <p>Речевая игра «Аты-баты»</p> <p>«Танец утят»</p> <p>Игра «Роботы и звездочки»</p> <p>«Парный танец»</p> <p>Игра «Ищи!»</p> <p>Игровой массаж «Дружок»</p>
декабрь	<p>«Марш»</p> <p>Упражнение «Боковой галоп»</p> <p>Упражнение «Шаг с акцентом и легкий бег»</p> <p>Упражнение для рук «Мельница»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Гномы»</p> <p>«Танец вокруг елки»</p> <p>Игра «Дед Мороз и дети»</p> <p>Массаж «Ходит конь»</p>
январь	<p>Упражнение «Поскоки и энергичная ходьба»</p> <p>Упражнение «Поскоки с остановками»</p> <p>«Упражнение с лентой на палочке»</p> <p>«Танец в парах»</p> <p>Игра «Сапожники и клиенты»</p> <p>Массаж «Кошкин дом»</p> <p>Оформить подборку пальчиковых игр для родителей</p>
февраль	<p>«Марш-парад»</p> <p>Упражнение «Ходьба змейкой»</p> <p>Упражнение «Бег и подпрыгивание»</p> <p>«Полька с поворотами»</p> <p>Игра «Воротики»</p> <p>Массаж «Капуста»</p>
март	<p>«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>Упражнение «Шаг с притопом, бег, осторожная ходьба»</p> <p>Упражнение «Ходьба с остановкой на шаге»</p> <p>Упражнение «Бег и прыжки»</p> <p>Пальчиковая гимнастика «Паук»</p> <p>Хоровод «Вологодские кружева»</p> <p>Массаж «Били лен»</p> <p>Подготовить просветительский материал для родителей</p>
май	<p>Упражнение «Цирковые лошадки»</p>

	Упражнение «Тройной шаг» Упражнение «Шагают аисты» Игра «Лягушки и аисты» Массаж «Две тетери»
--	--