

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 средних групп № 3, №4
инструктора по физической культуре Шматковой Е.Н.
МБДОУ д/с №40 г. Белгород
2018-19 учебный год**

Цель: сохранять и укреплять психофизическое здоровье детей, способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата

Задачи:

Оздоровительные задачи:

- коррекция плоскостопия;
- выявление уровня заболеваний плоскостопием у детей дошкольного возраста;
- закрепление опорно-двигательного аппарата специальными упражнениями;
- формирование правильной осанки и гигиенических навыков.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями для профилактики и коррекции плоскостопия;

Воспитательные задачи:

- выработка привычки к соблюдению режима дня, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание физических качеств;
- воспитывать доброжелательные отношения со сверстниками в совместной двигательной деятельности.

Ожидаемый результат:

- укрепление мышц стопы и голени ног.
- повышение уровня физической подготовленности.
- сформированность осознанной потребности в выполнении упражнений в домашних условиях.
- благотворное влияние сохранение опорно-двигательного аппарата и укрепление здоровья.

	Физические упражнения (спортивные игры) 2 раза в месяц	Динамические паузы Ежедневно во время ОД	Утренняя гимнастика Ежедневно	Гимнастика после сна Ежедневно	Дыхательная гимнастика	Подвижные игры	Индивидуальная работа	Работа с родителями
Октябрь	«Урожай» (ходьба на пятках) Упражнения в «потягивании»	«Балерина» «Осень»	«Лисички» «Кабанчики»	«Малютка» «Бревнышко»	«Часики» «Насос» «Воздушный шар»	«Зайцы в огороде» «Пройди – не ошибись»	«Прокати мяч» «Попади в цель»	Анкетирование родителей по теме «Какое место занимает ЗОЖ в вашей семье»
Ноябрь	«Утята» Упражнения в сведении лопаток	«Веселые прыжки» «Ежик».	«Ходьба змейкой» «Мишки»	«Жучок на спине» «Лодочка»	«Барabanщик» «Ушки» «Ветер»	«Полоса препятствий»	«Не урони мешочек» «Подбрось и поймай»	«Беседа с родителями о необходимости привития у детей привычки в ЗОЖ»
Декабрь	«В поход» (ходьба на носках) Упражнения для туловища	«Носильщик» «Медвежонок»	«Обезьянки» «Обезьянки берут орешки»	«Кошечка» «Велосипедист»	«Гудок парохода» «Задувание свечи»	«Пройди, не ошибись», «Резвый мешочек»	«Скольжение по ледяной дорожке» «Попади в цель» (снежки)	Буклет «Использование нестандартного оборудования для профилактики нарушений ОДА»
Январь	«Мы на стройку едем дружно» Упражнения для нижних конечностей	«Шалаш» «Собрались мы все в кружок»	«Гимнаст» «На носках»	«Неваляшки» «Кошечка»	«Трубочка» «Гуси летят» «Семафор»	«Тише едешь – дальше будешь»	«Порывной дорожке» «Ровным кругом»	Беседа «Занятия физической культурой с детьми дома»

Февраль	«Матрешки» Упражнения в сохранении равновесия	«Прогулка по лианам» «Зимние игры»	«Матрешки» «Мы спортсмены»	«Лошадки» «Жучок»	«Задувание свечи» «Петух» «На турнике»	«Кто быстрее», «Тик-так»	«Перепрыгивание через препятствия» «Прокати снежок»	Соревнование семейных команд «Веселые старты»
Март	«В мире животных» Упражнения в исходном положении на четвереньках	«Не расплескай воду» «В наших тепленьких сапожках»	«Обезьянки-художники» «Мишка на роликовых коньках»	«Пловцы» «Лодочка»	«Дышим тихо» «Подыши одной ноздрей»	«Быстро возьми» «Резвый мешочек»	«Самый ловкий» «Змейка»	Практикум для родителей «Эффективные средства и методы закаливания»
Апрель	«Веселая тренировка» Упражнения в исходном положении лежа на спине	«Курочка собирает червяков и бросает их цыплятам» «Бабочка»	«Птички» «Ходьба змейкой»	«Зайцы» «Червячок»	«Насос» «Вырасти большой» «Воздушный шар»	«Великаны и гномы»	«Рыбаки и рыбки» «Удочка»	Буклет «Роль подвижных игр в жизни ребенка»
Май	«Птицы» Упражнения в исходном положении лежа на груди	«Кто там?» «Скворцы прилетели»	«Веселые зверята» «Аист»	«Велосипед» «Бревнышко»	«Язык трубочкой» «Ушки» «Задувание свечи»	«Кто быстрее», «Запрещенное движение»	«Перешагивание через предметы» «Попади в цель»	Консультация «Здоровье детей – наше общее дело»