

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.



Перспективный план работы по реализации проекта «Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата» у воспитанников МБДОУ д/с № 40 г. Белгорода 2018-2019 учебный год (средняя группа № 3)

Воспитатели: Короткая М.В., Рыбалко М.В.

Цели: сохранять и укреплять здоровье детей; создать условия для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

Задачи: формировать правильную осанку; содействовать профилактике плоскостопия; укреплять мышечный корсет; развивать все группы мышц; развивать физические качества детей, особенно силу; воспитывать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.

	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»	«Веселые прыжки» «Ежик».	«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	«Балерина» «Осень»	«Ходьба змейкой» «Мишки»	«Жучок на спине» «Лодочка»	«Барабанщик» «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»	«Трубач» «Гуси летят» «Семафор»	«Тише едешь – дальше будешь»	«По ровной 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»
-----	---	--------------------------------------	--------------------------------	----------------------------	---	---	--	--