

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 № 4)

Воспитатели: Жимайлова Т. Ф., Люлина Ю. Ф.

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» | «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» | «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» |
|-----|---|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|---|---|--|--|