

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 мероприятий по профилактике нарушений
опорно-двигательного аппарата у воспитанников
старшей группы №9 МБДОУ д/с №40 г. Белгорода
2018-2019 учебный год**

Воспитатели : Редичева Л. А Астаева Н.В.

	Предметно пространственная среда для ОДА	Работа с детьми	Работа с родителями.
Октябрь	Оборудование: мячи, обручи, палочки. Наличие плакатов.	Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия Физкультурные занятия (в каждой части занятия коррегирующие упражнения, задания, игра) Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».	Консультация : «Профилактика плоскостопия и сколиоза». Показ презентаций по коррекционной работе

<p>Ноябрь</p>	<p>Оборудование: Камешки , песок, вода. Наличие наглядных пособий.</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Физкультурные занятия (в каждой части занятия коррегирующие упражнения, задания, игра)</p> <p>Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».</p> <p>Гимнастика пробуждения Цель: ежедневно после дневного сна, начиная с упражнений в кровати из исходного положения: лежа на животе, спине, боку, стоя на коленях, сидя, выполняя упражнения для стоп, самомассаж стоп, катание палочек.</p> <p>Воздушные ванны Цель: ежедневно перед сном, после сна в сочетании с разными видами ходьбой на носках, пятках, по ребристой доске, выполняя «Висы», «Уголок» на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ежедневно утром, днем, вечером знакомые игры на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Индивидуальная работа Утром, вечером с детьми, работая над качеством выполнения упражнений,</p>	<p>Изготовление буклетов для родителей. Семинар-практикум «Правильная осанка», «Плоскостопию – «Нет!», «Массаж детям»</p>
---------------	--	---	---

		<p>заданий для стоп, спины.</p> <p>Физминутки Цель: на каждом занятии в игровой форме (упражнения для устранения нарушения осанки, плоскостопия). Выполнение «Позы на осанку».</p> <p>Контроль за травмобезопасностью на занятиях в помещении и на открытых площадках соблюдение охраны здоровья детей (страховка во время выполнения движений, просмотр оборудования).</p>	
Декабрь	<p>Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры. В группах ребристые доски.</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Физкультурные занятия (в каждой части занятия коррегирующие упражнения, задания, игра)</p> <p>Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».</p> <p>Гимнастика пробуждения Цель: ежедневно после дневного сна, начиная с упражнений в кровати из исходного положения: лежа на животе, спине, боку, стоя на коленях, сидя, выполняя упражнения для стоп, самомассаж стоп, катание палочек.</p> <p>Воздушные ванны Цель: ежедневно перед сном, после сна в сочетании с разными видами ходьбой на носках, пятках, по ребристой доске, выполняя «Висы», «Уголок» на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на</p>	<p>Консультация: «Организация игрового пространства на прогулке». Совместные занятия ЛФК детей и родителей</p>

		<p>прогулке ежедневно утром, днем, вечером знакомые "Цветочная поляна" игры на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Индивидуальная работа Утром, вечером с детьми, работая над качеством выполнения упражнений, заданий для стоп, спины.</p> <p>Физминутки Цель: на каждом занятии в игровой форме (упражнения для устранения нарушения осанки, плоскостопия). Выполнение «Позы на осанку».</p> <p>Контроль за травмобезопасностью на занятиях в помещении и на открытых площадках соблюдение охраны здоровья детей (страховка во время выполнения движений, просмотр оборудования).</p>	
Январь	<p>Оборудование: палочки длиной 20 см. "Извилистая дорожка". Канаты, обручи, дорожки для ходьбы.</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Физкультурные занятия (в каждой части занятия корректирующие упражнения, задания, игра)</p> <p>Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».</p> <p>Гимнастика пробуждения Цель: ежедневно после дневного сна, начиная с упражнений в кровати из исходного положения: лежа на животе, спине, боку, стоя на коленях, сидя, выполняя упражнения для стоп, самомассаж стоп, катание палочек.</p>	<p>Плакат по ОДА. Работа с детьми по подгруппам (возможность педагога видеть, контролировать всех детей, обеспечить охрану жизни и здоровья дошкольников.</p>

		<p>Воздушные ванны Цель: ежедневно перед сном, после сна в сочетании с разными видами ходьбой на носках, пятках, по ребристой доске, выполняя «Висы», «Уголок» на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ежедневно утром, днем, вечером знакомые игры "Рисуем кистью" на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Индивидуальная работа Утром, вечером с детьми, работая над качеством выполнения упражнений, заданий для стоп, спины.</p> <p>Физминутки Цель: на каждом занятии в игровой форме (упражнения для устранения нарушения осанки, плоскостопия). Выполнение «Позы на осанку».</p> <p>Контроль за травмобезопасностью на занятиях в помещении и на открытых площадках соблюдение охраны здоровья детей (страховка во время выполнения движений, просмотр оборудования).</p>	
Февраль	<p>Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет). Массажеры для стоп.</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Физкультурные занятия (в каждой части занятия корректирующие упражнения, задания, игра)</p> <p>Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».</p>	<p>Консультация: «Как правильно стоять».</p> <p>Совместные физкультурные развлечения, праздники (где дети демонстрируют сказочным героям умение выполнять сложные упражнения на гибкость, другие упражнения для спины,</p>

		<p>Гимнастика пробуждения Цель: ежедневно после дневного сна, начиная с упражнений в кровати из исходного положения: лежа на животе, спине, боку, стоя на коленях, сидя, выполняя упражнения для стоп, самомассаж стоп, катание палочек.</p> <p>Воздушные ванны Цель: ежедневно перед сном, после сна в сочетании с разными видами ходьбой на носках, пятках, по ребристой доске, выполняя «Висы», «Уголок» на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ежедневно утром, днем, вечером знакомые игры эстафета "Загрузи машину" на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Индивидуальная работа Утром, вечером с детьми, работая над качеством выполнения упражнений, заданий для стоп, спины.</p> <p>Физминутки Цель: на каждом занятии в игровой форме (упражнения для устранения нарушения осанки, плоскостопия). Выполнение «Позы на осанку».</p> <p>Контроль за травмобезопасностью на занятиях в помещении и на открытых площадках соблюдение охраны здоровья детей (страховка во время выполнения движений, просмотр оборудования).</p>	стоп).
Март	Оборудование: "Полоса препятствий". Палочки, мячи для катания.	Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия	Родительские собрания о специфике работы нашего детского сада, о формах работы, с показами

	<p>Физкультурные занятия (в каждой части занятия корректирующие упражнения, задания, игра)</p> <p>Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».</p> <p>Гимнастика пробуждения Цель: ежедневно после дневного сна, начиная с упражнений в кровати из исходного положения: лежа на животе, спине, боку, стоя на коленях, сидя, выполняя упражнения для стоп, самомассаж стоп, катание палочек.</p> <p>Воздушные ванны Цель: ежедневно перед сном, после сна в сочетании с разными видами ходьбой на носках, пятках, по ребристой доске, выполняя «Висы», «Уголок» на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ежедневно утром, днем, вечером знакомые игры "Перейди вброд", эстафета с палочкой на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Индивидуальная работа Утром, вечером с детьми, работая над качеством выполнения упражнений, заданий для стоп, спины.</p> <p>Физминутки Цель: на каждом занятии в игровой форме (упражнения для устранения нарушения осанки, плоскостопия). Выполнение «Позы на осанку».</p> <p>Контроль за травмобезопасностью на занятиях в помещении и на открытых площадках соблюдение</p>	фрагментов занятий, используя видеозапись.
--	---	--

		охраны здоровья детей (страховка во время выполнения движений, просмотр оборудования).	
Апрель	Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки. Мелкие игрушки для стоп.	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Физкультурные занятия (в каждой части занятия коррегирующие упражнения, задания, игра)</p> <p>Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».</p> <p>Гимнастика пробуждения Цель: ежедневно после дневного сна, начиная с упражнений в кровати из исходного положения: лежа на животе, спине, боку, стоя на коленях, сидя, выполняя упражнения для стоп, самомассаж стоп, катание палочек.</p> <p>Воздушные ванны Цель: ежедневно перед сном, после сна в сочетании с разными видами ходьбой на носках, пятках, по ребристой доске, выполняя «Висы», «Уголок» на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ежедневно утром, днем, вечером знакомые игры "Построим лесенку" на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Индивидуальная работа Утром, вечером с детьми, работая над качеством выполнения упражнений, заданий для стоп, спины.</p> <p>Физминутки Цель: на каждом занятии в игровой</p>	<p>Анкетирование на тему ОДА.</p> <p>Практические советы («Подбор обуви дошкольникам»).</p>

		<p>форме (упражнения для устранения нарушения осанки, плоскостопия). Выполнение «Позы на осанку».</p> <p>Контроль за травмобезопасностью на занятиях в помещении и на открытых площадках соблюдение охраны здоровья детей (страховка во время выполнения движений, просмотр оборудования).</p>	
Май	<p>Оборудование: Дорожка. Оформление вестибюля (фотографии наших детей – упражнения для развития гибкости, упражнения для развития силы).</p>	<p>Утренняя гимнастика Цель: Способствовать укреплению здоровья детей с включением упражнений, заданий для коррекции нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Физкультурные занятия (в каждой части занятия корректирующие упражнения, задания, игра)</p> <p>Лечебная физкультура 2 раза в неделю по подгруппам после сна. Начинается и заканчивается с «Позы на осанку».</p> <p>Гимнастика пробуждения Цель: ежедневно после дневного сна, начиная с упражнений в кровати из исходного положения: лежа на животе, спине, боку, стоя на коленях, сидя, выполняя упражнения для стоп, самомассаж стоп, катание палочек.</p> <p>Воздушные ванны Цель: ежедневно перед сном, после сна в сочетании с разными видами ходьбой на носках, пятках, по ребристой доске, выполняя «Висы», «Уголок» на гимнастической стенке.</p> <p>Подвижные игры и физические упражнения на прогулке ежедневно утром, днем, вечером знакомые игры "Построим лесенку"</p>	<p>Памятки «Отдых на воде» Домашние задания (упражнения, задания на коррекцию осанки, плоскостопия.</p>

		<p>на коррекцию нарушения осанки, плоскостопия</p> <p>Индивидуальная работа Утром, вечером с детьми, работая над качеством выполнения упражнений, заданий для стоп, спины.</p> <p>Физминутки Цель: на каждом занятии в игровой форме (упражнения для устранения нарушения осанки, плоскостопия). Выполнение «Позы на осанку».</p> <p>Контроль за травмобезопасностью на занятиях в помещении и на открытых площадках соблюдение охраны здоровья детей (страховка во время выполнения движений, просмотр оборудования).</p>	
--	--	---	--