

План оздоровительных мероприятий с детьми, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата

(Оздоровительная подготовительная группа №4 «НЕПОСЕДЫ»)

на 2015-2016 учебный год МБДОУ детского сада №62

№	Содержание	Место проведения	Ответственный	Время в режиме дня, Длительность, Частота
І. Физкультурно-оздоровительные мероприятия				
1.	Физкультурные занятия по программе Н.Н.Ефименко «Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного возраста» - включение упражнений на коррекцию осанки и плоскостопия и укрепление мышечного корсета - исключение противопоказанных движений - упражнения на развитие ориентировки в пространстве и координацию движений	Спортивный зал Прогулка	Инструктор по физкультуре	2 раза в неделю 1 раз в неделю
2.	Утренняя оздоровительная гимнастика - корригирующие упражнения на формирование навыка правильной осанки - упражнения по преодолению стопных нарушений - игровой самомассаж стоп - дыхательная гимнастика -массаж используя массажные мячи	Тренажерный зал	Инструктор по физкультуре	Ежедневно, утром
3.	Физминутки на занятиях по разгрузке позвоночника и развитию мышечного корсета	Группа	Воспитатель	Ежедневно

4.	Физпаузы между занятиями	Группа	Воспитатель	Ежедневно Между занятиями
5.	«Антигравитационная разгрузка позвоночника» используя релаксацию с речевым сопровождением.	Группа	Воспитатель	Ежедневно Через каждые 2 часа
6.	Прогулки с включением оздоровительных подвижных игр и физических упражнений на развитие координации движений, ориентировки в пространстве, коррекцию осанки.	Площадка	Воспитатель	Ежедневно на прогулке
7.	«Гимнастика пробуждения» после дневного сна, с коррекцией стопных нарушений и нарушений осанки	Группа	Воспитатель	Ежедневно 25мин. после дневного сна
8.	Фитбол-гимнастика	Тренажерный зал	Инструктор по физкультуре	1 раз в неделю
9.	Занятия на тренажерах	Тренажерный зал	Инструктор по физкультуре	1 раз в неделю
10.	Спортивные досуги, развлечения	Физкультурный или музыкальный зал	Инструктор по физкультуре	В течении года 1 раз в месяц
II. Профилактика заболеваний				
1.	Точечный массаж по Уманской	Группа	Воспитатель	В течении дня, весь год
2.	Дыхательная гимнастика	Группа	Воспитатель	В течении дня, весь год
3.	Чесочно-луковые добавки ко второму блюду, витаминизация третьего блюда, чесночные медальоны	Группа	Воспитатель Медсестра	Осенне-зимний период
4.	Витаминный чай из шиповника	Группа	Воспитатель Медсестра	Осенне-зимний период
5.	Смазывания носа оксолиновой мазью	Группа	Воспитатель Медсестра	Осенне-зимний период

	III. Закаливающие процедуры			
1.	Занятие физкультурой в облегченной одежде	Спортивный зал	Воспитатель Инструктор по физкультуре	В течении года
2.	Прогулки на воздухе (одежда соответствует сезону года)	Площадка	Воспитатель	В течении года
3.	Хожение босиком по коррекционным дорожкам	Группа	Воспитатель	Ежедневно после дневного сна
4.	Обширное умывание	Группа	Воспитатель	Ежедневно после дневного сна
5.	Водный душ	Группа	Воспитатель	Июнь- август
6.	Воздушные ванны	Группа	Воспитатель	Ежедневно после сна
7.	Проветривание групповых помещений, физкультурного зала	Группа Физкультурный зал Тренажерный зал	Воспитатель Инструкто по физкультуре	Согласно графику проветривания
	IV. Физиопроцедуры			
1.	Лечебный массаж по укреплению мышечного корсета (по назначению врача)	В условиях поликлиники	Врач, медсестра	2 раза в год

Составила: инструктор по физкультуре Богатырева И.Б