

Календарно-тематическое планирование по физкультурно-оздоровительной работе

Месяц	Цель	Комплексы упражнений с осанками йоги
Средний возраст		
сентябрь 1-2 неделя	диагностика	
сентябрь 3-4 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног; раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	«Дом с трубой»; «Холм»; «Бабочка», «Бабочка отдыхает»; «Змея»; «Черепаша»; «Кошка потягивается - 1», «Кошка потягивается - 2».
октябрь 1-2 неделя		
октябрь 3-4 неделя	Снятие напряжения, расслабление мышц тела, помощь в раскрытии тазобедренных суставов, растягивание мышц спины.	«Холм»; «Дом с трубой»; «Семя»; «Росток»; «Листик качается»; «Дерево»; «Ласточка»; «Торт»; «Змея»; «Кошка потягивается - 1»; «Кошка потягивается - 2»; «Черепаша»
ноябрь 1-2 неделя		
ноябрь 3-4 неделя	Укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости.	«Холм с деревом»; «Скамейка»; «Дом с трубой»; «Кошка потягивается - 1»; «Кошка потягивается - 2»; «Ножницы»; «Свеча»; «Пирог»; «Часы»
декабрь 1-2 неделя		
декабрь 3-4 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, растягивание мышц паха и спины.	«Бутерброд»; «Скамейка»; «Корзина»; «Ласточка»; «Кошка потягивается -1», «Кошка потягивается - 2»; «Черепаша»; «Змея»
Январь 3-4 неделя		
февраль 1-4 неделя	Обучение длительному выдоху, развитие мышц, участвующих в дыхании; успокоение нервной системы.	«Дерево»; «Дом с трубой»; «Скамейка»; «Ласточка»; «Облачко»; «Бабочка»; «Бабочка отдыхает»; «Лодка»; «Кошка потягивается -1», «Кошка потягивается - 2»; «Черепаша»
Март 1-4 неделя	Укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости.	«Дом с трубой»; «Мост»; «Холм»; «Ласточка»; «Кошка потягивается - 1», «Кошка потягивается - 2»; «Змея»; «Черепаша»; «Бабочка»; «Бабочка отдыхает».
Апрель 1-4 неделя	Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины.	«Семя»; «Росток»; «Листик качается»; «Дерево»; «Окно»; «Ножницы»; «Холм с деревом»; «Мост»; «Часы»; «Кошка потягивается - 1»; «Кошка потягивается - 2»; «Бутерброд»
Май 2-3 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины.	«Дом с трубой»; «Свеча ножницы»; «Ласточка»; «Бабочка»; «Бабочка отдыхает»; «Змея»; «Черепаша»; «Часы»

сроки	Цели:	комплексы упражнений
Старший возраст		
сентябрь 1-2 неделя	Диагностика	
сентябрь 3-4 неделя октябрь 1-2 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног; раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №1 с ортопедическими мячами; Дыхательная гимнастика
октябрь 3-4 неделя ноябрь 1-2 неделя	Снятие напряжения, расслабление мышц тела, помощь в раскрытии тазобедренных суставов, растягивание мышц спины.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №2; Дыхательная гимнастика
ноябрь 3-4 неделя декабрь 1-2 неделя	Укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №3 с гимнастическими палками; Дыхательная гимнастика
декабрь 3-4 неделя Январь 3-4 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, растягивание мышц паха и спины.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №4 с фитбол мячами. Дыхательная гимнастика
февраль 1-4 неделя	Укрепления мышц ног, рофилактика плоскостопия.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №5 упражнения степ платформой; Дыхательная гимнастика
Март 1-4 неделя	Укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер, стимуляция работы органов брюшной полости.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №6 Дыхательная гимнастика
Апрель 1-4 неделя	Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №7 Дыхательная гимнастика
Май 2-3 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №8 Дыхательная гимнастика
Подготовительный возраст		
сентябрь 1-2 неделя	Диагностика	
сентябрь 3-4 неделя октябрь 1-2 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, мышц задней поверхности ног; раскрытие плечевых суставов и успокоение нервной системы.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №1 с элементами йоги; Дыхательная гимнастика
октябрь 3-4 неделя	Снятие напряжения, расслабление мышц тела, растягивание мышц спины.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №2 с фитбол мячом;

ноябрь 1-2 неделя		Дыхательная гимнастика
ноябрь 3-4 неделя	Укрепление мышц спины, ног, ягодиц и плечевого пояса, вытягивание мышц передней поверхности бедер и брюшного пресса, стимуляция работы органов брюшной полости.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №3 с гимнастическими палками;
декабрь 1-2 неделя		Дыхательная гимнастика
декабрь 3-4 неделя	Укрепление мышц спины рук и передней поверхности ног; вытягивание и укрепление мышц спины, растягивание мышц паха и спины.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №4 с элементами йоги;
Январь 3-4 неделя		Дыхательная гимнастика
февраль 1-4 неделя	Обучение длительному выдоху, развитие мышц, участвующих в дыхании; успокоение нервной системы.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №5 со степ платформой; Дыхательная гимнастика
Март 1-4 неделя	Укрепление мышц спины, растягивание мышц груди, живота и бедер.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №6 с гимнастическими палками; Дыхательная гимнастика
Апрель 1-4 неделя	Раскрытие тазобедренных суставов, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер, растягивание мышц паха и спины.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №7 с элементами йоги; Дыхательная гимнастика
Май 2-3 неделя	Укрепление позвоночника, вытягивание мышц задней и внутренней поверхности бедер.	Проверка осанки у опоры; Комплекс упражнения №7; Дыхательная гимнастика

Календарно-тематическое планирование по лечебно-профилактическому танцу.

месяц	Разделы		
	Подготовительный	Основной	Заключительный
<i>Средний возраст</i>			
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Колобок и два жирафа». Суставная гимнастика «Маруся»	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Солдатики». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Тише едешь - дальше будешь». Упражнение для профилактики плоскостопия «Брови». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Карлики и великаны». Ритмический танец «Слоненок».	Дыхательные упражнения «Часики», «Поехали». Упражнение на расслабление мышц «Чебурашка». Пальчиковая гимнастика «Гриб».
Декабрь Январь Февраль	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «В небе облака». Суставная гимнастика «Карнавал».	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Карусель». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Пятнашки». Упражнение для профилактики плоскостопия «Летка – енка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Передай мяч ногами». Ритмический танец «Маленький кузнечик».	Дыхательные упражнения «Насос», «Трубач». Упражнение на расслабление мышц «Лучшие качели». Пальчиковая гимнастика «Колокольчик».
Март Апрель Май	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Веселая гимнастика». Суставная гимнастика «Горошинки цветные».	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Пониточке». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Ходим в шляпах». Упражнение для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки». Подвижная игра для профилактики	Дыхательные упражнения «Дровосек», «Вороны». Упражнение на расслабление мышц «Жаворонок». Пальчиковая гимнастика «Лягушки».

		плоскостопия «Передай предмет». Ритмический танец «Кнопочка».	
Старший возраст			
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Степ-марш». Суставная гимнастика «Ванька-встанька».	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Кручу - кручу». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Ходим в шляпах». Упражнение для профилактики плоскостопия «Пяточка - носочек». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Музыкальная змейка». Ритмический танец «Авгостоп».	Дыхательные упражнения «Маятник», «Ежик». Упражнение на расслабление мышц «Сосулька». Пальчиковая гимнастика «Коршун косматый».
Декабрь Январь Февраль	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «На зарядку становись». Суставная гимнастика «Карусельные лошадки».	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Матрешки». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Пятнашки». Упражнение для профилактики плоскостопия «Цыганочка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Нарисуй солнышко». Ритмический танец «Большая стирка».	Дыхательные упражнения «Зернышко», «Кошка». Упражнение на расслабление мышц «Чайка». Пальчиковая гимнастика «Ветер».
Март Апрель Май	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Буратино». Суставная гимнастика «Зарядка».	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Рыба - пила». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Тише едешь - дальше будешь». Упражнение для профилактики плоскостопия «Канкан». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Гулливер и лилипуты».	Дыхательные упражнения «Петух», «Часики». Упражнение на расслабление мышц «Медузы». Пальчиковая гимнастика «Белочка».

		Ритмический танец «Классики».	
Подготовительный возраст			
Сентябрь Октябрь Ноябрь	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Яблоки - веники», «Степ – марш». Суставная гимнастика «Джазовая разминка», «Воробьиная дискотека».	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Семь нот», «Цапля». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Тише едешь - дальше будешь», «Пятнашки». Упражнение для профилактики плоскостопия «Желтые ботинки», «Чарли Чаплин». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Нарисуй солнышко», «Карлики и великаны». Ритмический танец «Ромашка- кадриль», «Браво».	Дыхательные упражнения «Шуршит змея», «Шары летят». Упражнение на расслабление мышц «Полет мотылька», «Лучшие качели». Пальчиковая гимнастика «Бабушка кисель варила», «Танец сидя».
Декабрь Январь Февраль	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Шалуныя», «В небе облака». Суставная гимнастика «Ямайка», «Грозы».	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Лезгинка», «Рок-н-ролл лежа». Игра для формирования и закрепление правильной осанки «Конники-спортсмены», «Повтори за мной». Упражнение для профилактики плоскостопия «Канкан», «Летка-енка». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Попрыгунчики воробышки», «Передай мяч ногами». Ритмический танец «Каравай», «Хоровод».	Дыхательные упражнения «Филин», «Вороны». Упражнение на расслабление мышц «Петухи запели», «Жаворонок». Пальчиковая гимнастика «Мои пальчики», «Наши алые цветы».
Март Апрель Май	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения «Солнца лучик золотого», «Дождик». Суставная гимнастика «Ванька-	Упражнение на формирование и укрепление осанки «Песня волшебника Сулеймана», «Дельфин». Игра для формирования	Дыхательные упражнения «Чудак», «Шарик красный». Упражнение на расслабление мышц «Лягушка Кре-ке-ке»,

	встанька», «Часики».	и закрепление правильной осанки «Ходим в шляпах», «Поезд». Упражнение для профилактики плоскостопия «Полкис», «Марыся». Подвижная игра для профилактики плоскостопия «Музыкальная змейка», «Цапля и лягушки». Ритмический танец «Божья коровка», «Веретено».	«Облака». Пальчиковая гимнастика «Полька пальчиками», «Ах, вы сени, мои сени».
--	----------------------	--	--

Тестирование силовой выносливости мышц брюшного пресса и спины.

Тест № 1: для определения выносливости мышц брюшного пресса.

Ребенок ложится на спину, на гимнастический коврик. Руки вдоль туловища.

Поднять обе ноги до угла 45 градусов (включается секундомер) и удерживать в таком положении максимально возможное время.

Тест № 2: для определения выносливости мышц спины.

Ребёнок ложится на живот, на гимнастический коврик. Руки за головой.

Поднять верхнюю часть туловища, прогнуться (включается секундомер) и удерживать в таком положении максимально возможное время.

Тест № 3: для определения гибкости позвоночника и подвижности суставов.

Ребенок встает на гимнастический куб, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Наклон вперед – вниз, тянуться пальцами рук по кубу как можно ниже.

Литература

1. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. – М., Академия. 2001.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Гусейнова А.А. Интеграция дошкольников с нарушениями двигательного развития в образовательной организации. – М., ООО «Национальный книжный центр», 2016.
3. Приходько О.Г. Ранняя помощь детям с двигательной патологией в первые годы жизни: Методическое пособие. – СПб.: КАРО, 2006.