

Перспективное планирование физкультурно-оздоровительной работы в группе №9 (ЧБД)

Методическая разработка

Составила воспитатель Иванец Марина Максовна

Пальчиковая гимнастика

(упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления и абстрактно – логического мышления)

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Ладшки Внимание Разминка Погладим котёнка Моя семья	Ручки Запаясье Наш малыш Шалун Качели Кисточка Веер	Ладонь Домик Белка Детки Встали пальчики На работу	Ожерелье Ладшки Пальчики здороваются Здравствуй	Кошки Дождик За работу Пальчики Мы считаем	Утята Детки Зайчик Улитка Комарик Оса Большой братец	Кольцо Очки Шарик Цепочка Зайчик – кольцо	Стульчик Вертолёт Флажок Домик Курочка пьёт воду	Жук Солнце Деревья Птички в гнезде Качаем лодочку

Глазная гимнастика

Система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Глазки 1 Глазки 2 Глазки 3	Глазки 4 Глазки 5	Глазки 6 Глазки 7 Глазки 8	Комплекс №4 Комплекс №5	Комплекс №6 Комплекс №7	Комплекс №8 Комплекс №9	Комплекс №10 Поймай зайку Комплекс №11	Комплекс №12 Комплекс №13	Комплекс №4 Комплекс №11

Физкультминутки

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Солдатик Митя шёл... Качели Мы носками постучим	Хомячок Щётки Гусь Не хотим мы больше спать	Радость Лестница Тим и Том Два рыжих таракана				Надоедливые мухи Весёлый ручеек Пришла весна Обжора	Облака Весенняя берёзка Хочу быть птичкой Футболисты- проказники	Птичка песенку поёт Заботливое солнышко На качелях Дождевые червячки

Психогимнастика

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Цветок	Шалтай - болтай	Сердитый дедушка	Северный полюс	Будь внимателен	Это я, это мое	Пантомимы	После дождя	Кузнечик

Бодрящая гимнастика

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Следы	Пуговицы	Ребристый коврик	Резиновые коврики	Упражнения для коррекции стоп	Дорожка мягкая - колючая	Верёвочки	Потягивания «Проснулись»	Комплекс для коррекции осанки

Закаливающие процедуры

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Мытьё рук до локтя	Полоскание рта после еды	Мытьё кистей рук	Умывание	Полоскание рта после еды	Мытьё кистей рук	Мытьё рук до локтя	Умывание	Мытьё ног

Игровой самомассаж

Система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Самомассаж - способ саморегуляции организма, один из приёмов кровотока. Детей учат выполнять постукивающие, похлопывающие движения в направлении кровотока – от периферии к центру

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Потягивания	Массаж живота	Массаж грудной области	Массаж шеи	Массаж ушных раковин	Массаж лица	Массаж рук	Массаж ног	Массаж спины
Ид-да-да-а Пин-гал-ла-а Су-шум-м-на-а	Месим тесто	Моемся Заводим машину	Лебединая шея Шея гуся	Чебурашка Массаж головы	Лепим красивое лицо Угадай, кто перед тобой	Моем руки Солнечные брызги Птички	Моем ноги Покачай малыша	Качалка Велосипед Жучок на спинке

Государственное бюджетное образовательное учреждение детский сад №17 Кировского района Санкт-Петербурга

Цель: Расслабление мышц; прочистка энергетических каналов; Подготовка к самомассажу	Цель: Снятие напряжения с мышц живота; Улучшение работы кишечника	Цель: Воздействие на биоактивные точки грудного отдела; Воспитание бережного отношения к своему телу	Цель: Снятие напряжения с мышц шеи; Увеличение гибкости шейного отдела	Цель: Улучшение работы внутренних органов путём воздействия на ушные раковины Улучшение мозгового кровообращения путём воздействия на активные точки головы	Цель: Расслабление лицевых мышц Профилактика простудных заболеваний Формирование умение управлять мимикой Развитие зрительной и эмоциональной памяти	Цель: Воздействие на активные зоны рук и пальцев; Улучшение работы внутренних органов Для развития воображения Расслабление мышц плечевого пояса Снятие напряжения с мышц рук	Цель: Развитие гибкости суставов путём воздействия на биологически активные центры ног Прочистка энергетических каналов ног Развитие гибкости суставов ног Расслабление мышц туловища	Цель: Улучшение работы позвоночных дисков Выведение шлаков из организма Расслабление мышц туловища. Улучшение кровообращения в ногах
--	---	--	--	---	--	--	--	---

Игры, которые лечат

Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Болезни дыхательной системы	Общие бронхо-лёгочные заболевания	Болезни сердечно-сосудистой системы	Ревматизм и ревматоидный артрит	Нарушение осанки	Плоскостопие	Ожирение	Игры после перенесённых инфекционных заболеваний	
Кто самый громкий? Тренировка носового дыхания, смыкания губ; Перышки Тренировка навыков правильного дыхания. Укрепление мышц рта; Ветер Координация движений, усвоение понятий <i>лево, право, верх, низ</i> . Ритмичное, глубокое дыхание Косари Развитие мышц плечевого пояса, формирование правильного дыхания, чувство ритма	Поезд Улучшение функции дыхания, умение действовать в коллективе. Реагировать на сигнал Мартышки и кокосовые орехи Улучшение функции дыхания (глубины, ритма) Укрепление мышц рук, умение согласовывать свои движения с действиями и других участников, проговаривание звуков Ч и Ш	Кто ходит и летает? Повышение эмоционального тонуса, приобретение навыков разнообразного передвижения, развитие координации движений, внимание Рыбаки и рыбки Развитие координации, Чувство ритма, общефизическое воздействие на организм	Зайка Улучшение координации движения в мелких мышечных группах (пальцах), Укрепление памяти, внимания, развитие координации зрительно-слухового и моторного анализаторов Ель, ель, ёлочка Формирование правильной осанки, укрепление туловища и конечностей, тренировка внимания	Мышки в кладовой Тренировка быстроты реакции, скорости, ловкости движений, умение ориентироваться в пространстве Тир Развитие координации и быстроты движений крупных и мелких мышечных групп, формирование навыков при разнообразном метании мяча	Сидячий футбол Развитие координации движений, укрепление мышц ног и туловища, тренировка быстроты реакции Снежинки Формирование правильной осанки, укрепление свода стопы, связочное-мышечного аппарата ног	Черепашки Развитие навыков ползания, подрезания, ловкости Укрепление мышц живота, спины, мышечного «корсета» позвоночника Гуси Развитие быстроты реакции, ловкости, укрепление связочного-мышечного аппарата	Карусель Развитие вестибулярного аппарата и координации движений, повышение эмоционального тонуса Лохматый пёс Общее укрепление мышц ног, воспитание терпения, развитие быстроты реакции, повышение эмоционального тонуса	Кошка и мышка Тренировка навыков в ходьбе, беге, умение быстро реагировать на сигнал Найди свой дом Умение ориентироваться в пространстве, координация движений во время ходьбы, бега, прыжков, быстрота реакции на сигнал