Утверждаю

Заведующая МДОУ детский

сад комбинированного вида №21

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В.Черняева

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

**Годовой план работы**

Инструктора ЛФК Аманатиди О.В

с детьми с функциональными нарушениями осанки

на 2011-2012 учебный год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды занятий по физкультуре** | **Содержание занятий** | **Особенности организации** |
| Утренняя гимнастика | * Комплекс корригирующей гимнастики
* Традиционный комплекс с включением упражнений имитационного характера
* Игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий
* Упражнения на тренажерах
* Упражнения с использованием разнообразных модулей •Упражнения с простейшими тренажерами (гантели, гимнастический мяч, эспандер
 | Ежедневно утром на воздухе или в зале Длительность 10-12 мин |
| Коррекционное занятие по физической культуре | * Блок физ.упражнений, направленный на развитие гибкости и подвижности позвоночника, на укрепление мышечного тонуса, на коррекцию осанки и, на улучшение легочной вентиляции и укрепление основных дыхательных мышц, на расслабление и снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения
 | 1-2 занятия в неделю, проводится в зале в первой половине дня за счет 3 физкультурного занятия, планируемого на воздухе Длительность -15-20 мин |
| Коррекционно-развивающее занятие по физкультуре | * Занятие тренировочного типа
* Занятие игрового и сюжетно-игрового характера
* Контрольно-проверочное занятие

В содержание каждого занятия включены корригирующие упражнения на укрепление «мышечного корсета». Среди разнообразных общеразвивающих упражнений особое место занимают упражнения на растяжку мышц и суставно-связанного аппарата рук, ног и позвоночника | В первой половине дня ежедневно в физ-зале при открытых фрамугах со сколиозом,3 раза в неделю с кифозом Длительность 20-30мин |
| Двигательная разминка во время перерыва между занятиямиФизминутка | * Игровые упражнения низкой и средней интенсивности
* Ритмические движения
* Корригирующие упражнения
 | Ежедневно в групповой комнате или коридоре при открытых фрамугах. Длительность 5-8 мин Проводится во время занятий по развитию |
| Праздник | Сюрпризных моментов. Участие всех желающих детей. Предлагать произвольные движения с использованием пособий | воздухеДлительность -не более часа |
| Физкультурный досуг | * Подвижные игры низкой и средней интенсивности
* Игровые упражнения на развитие координации
* Игры-соревнования
 |  Досуг проводится раз в квартал в зале или на воздухе Длительность -не более 30мин |
| Индивидуальная работа по развитию движений |  | Ежедневно во второй половине дня (в помещении или на воздухе) Длительность 12-15 мин |
| Работа с родителями | * Консультации по плану
* Беседы
* Доклады для родительских собраний
* Папки-передвижки
* Спортивные праздники «Папа, мама, я - спортивная семья»
 | 4 раза в месяц ежедневно по плану воспитателей 2-3 раза в год |