Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида №56

«Северяночка»

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

***(старший дошкольный возраст)***

**Воспитатель:** Ситенко О.В.

г. Нижневартовск

***Сентябрь***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **КАРАКАТИЦА** | Совместная работа, взаимопомощь и удовольствие. | Игрок (игроки), потерявший платочек, подни­мает его пальцами стоп, ложится на спину. В это время игроки из ущелья замыкают его в круг ножками наружу. Все вместе машут платочками, отгоняя нападающего.  | Все участники, лежа на животе, пальцами стоп удерживают разноцветные легкие платочки. Под звуки музыки каракатицы плавают, не теряя платочков. По сигналу воспитателя «Опасность!» игроки переворачивают­ся на спину, принимая положение седа, и бегом ножками впе­ред прячутся в ущелье. | Платочки из газовой ткани. |
| **при нарушении осанки** |
| **РАЗНОЦВЕТНЫЕ** **КОЛЬЦА** | Удержать кольцо на голове. | Если кольцо падает, ребенок самостоятельно поднимает его и кладет на кольцо любому участнику игры, ста­новясь охранником получившейся конструкции из колец. Охранник имеет право помогать руками поддерживать кольца, если они начинают падать. Игра завершается тогда, когда ни один из игроков не может удержать на голове уложенные кольца. | Дети врассыпную стоят по залу, на голове у каждого надувное разноцветное кольцо. Под музыку дети двигаются по залу, выполняя любые движения (ходьба, подскоки, движения руками и ногами). | Надувные разноцвет-ные кольца. |
| **часто болеющие дети** |
| **ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ** | Поддерживать воздушный шарик в воздухе, спокой­но делая выдох. | Если у одного игрока шарик улетает в сторону другого игрока, последний успевает подуть на него и помочь партнеру. Общее время удержания шарика 1 мин. Усложняя игру, можно предложить детям продолжить ее в положении сидя на полу. | Дети свободно ходят по залу, в ру­ках держат воздушный шарик. По сигналу воспитателя «Ветер!» каждый ребенок подносит шарик к губам и начинает на него дуть так, чтобы шарик не падал на пол. | Воздушные шарики. |

***Октябрь***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **ЭСКАДРОН****РЕБЯТ ПРЫГУЧИХ** | Подпрыгивать одновременно всем игрокам. | Если кто-то из участников не может продол­жать прыжки, звучит сигнал, по которому дети прыгают на месте, до тех пор пока участнику, потерявшему равновесие, не окажут помощь. | Все дети выстраиваются в колонну или шеренгу в центре зала парами. Первые два участника, взявшись за руки, стоят на линии старта. По сигналу воспита­теля они начинают прыгать по отмеченной линии (дуге). При­близившись к колонне, они забирают следующую пару участ­ников и продолжают прыгать, и так до тех пор, пока все уча­стники не объединятся в общий большой прыгающий круг. | Мячи для прыжков с ручками — хоппы. |
| **при нарушении осанки** |
| **МЫЛЬНЫЕ ПУЗЫРЬКИ** | Избежать столкновения с другими игроками. | Если пузырьки сталки-ваются, то оба лопают-ся, а игроки выходят из игры. Побеждает един-ственный пузырек, из-бежавший столкнове-ний и не лопнувший. | Каждый пузырек образуется двумя участниками игры, кото-рые соприкасаются спинами, ло-кти в замок. Под музыку пузы-рьки легко передвигаются по залу, ста­раясь не соприкасаться с другими парами. |  |
| **часто болеющие дети** |
| **ЛЮБОПЫТНАЯ ГУСЕНИЦА** | Ходить в заданном направлении, удерживая партне­ра за стопы. | Точно следовать за капитаном. | Все дети встают на четвереньки (опора на колени и предплечья), берутся за передний отдел сто-пы друг друга и образуют боль-шую гусеницу. Капитан (го­лова гусеницы) выполняет команды воспитателя: «Гусеница ползет в сад» (дети ползут вперед); «Гу-сеница забирается на ветку» (дети ползут по двум стоящим рядом гимнастическим скамей-кам); «Вдруг подумала она: «Го-лова моя видна!», любопытно стало ей хвост увидеть поско-рей» (капитан начинает за­кру-чивать гусеницу в кокон, а вос-питатель покрывает его тка­нью). После счета «Раз, два, три!» ткань убирают, гусеница прев-ращается в бабочку, дети встают и под музыку танцуют, выпол-няя произвольные движения руками, которые напомина­ют движения крыльев бабочки. | Гимнасти-ческие скамейки. |

***Ноябрь***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **ДРУЖНЫЕ ПАЛЬЧИКИ** | Быстро переложить карандаши совместными дейст­виями. | Если пара быстро справляется с заданием, она помогает соседям. Игра заканчивается, когда все палочки уло­жены в лотки. Фиксируется общее время всех участников. | Все дети делятся на пары. Игроки каждой пары сидят напротив друг друга, между ними лоток, справа и слева от которого разложены по шесть-восемь пало­чек. По сигналу воспитателя надо одновременно (двумя стопа­ми каждого из игроков в паре) взять палочку слева или справа и перенести ее в лоток. | Деревян-ные карандаши. |
| **при нарушении осанки** |
| **ВОЛШЕБНЫЕ** **ПАЛОЧКИ** | Сохранить правильные физиологические изгибы. | По мере освоения игры звучит только одна ко­манда «Полетели!», при этом все игроки без остановки перека­тываются вправо до команды «Стоп!». Затем игра повторяется в другую сторону. Отмечаются дети, безошибочно и правильно выполнившие игровое задание. | Все игроки лежат на спине, ноги со­гнуты, колени к груди. Руки вверх, кисти удерживают булавы на весу. По сигналу воспитателя «Полет начинается!» игроки пере­ворачиваются на живот, ноги прямые, руки в стороны вверх, бу­лавы в вертикальном положении основанием вверх. Туловище минимально приподнято. Смотреть необходимо в пол. По сигна­лу «Невесомость!» игроки возвращаются в исходное положение. | Гимнастические булавы. |
| **часто болеющие дети** |
| **ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ** | Провести воздушный шарик гимнастической палкой по змеевидной дорожке. | Выигрывает ребенок, у которого наименьшее время прохождения дистанции без штрафных очков или мини­мальное их количество. | Все игроки выстраиваются в ко­лонну, у первого участника в руках гимнастическая палка, ша­рик лежит на полу. По сигналу воспитателя игрок ведет шарик по дорожке, огибая отмеченные стойки. Если игрок дотронулся до шарика рукой, он получает штрафное очко. | Гимнастическая палка, воздушный шарик. |

***Декабрь***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **МЕДУЗА** | Поймать легкий платок и перебросить его другому игроку. | Определяется пара, дольше всех удерживающая платок от падения. Фиксируют максимальное время удержания платка в воздухе всеми игроками. Игра повторяется 2 раза. Сравнивают полученные результаты. | Игроки делятся на пары, садятся напротив друг друга, расстояние между стопами 30—40 см, ноги согнуты, стопы на полу, руки в упоре сзади. У игроков, сидящих справа, в пальцах стоп платочек. По сигналу воспита­теля игроки перебрасывают платок партнеру, сидящему на противоположной стороне. | Легкий платок. |
| **при нарушении осанки** |
| **МЫЛЬНЫЕ** **ПУЗЫРЬКИ** | Образовать большой мыльный пузырь, сохраняя правильную осанку. | Для того чтобы пузырек увеличился в размере, пары, осторожно соприкасаясь и проникая друг в друга, обра­зуют новый пузырек большего размера, и так до тех пор, пока все участники игры не образуют один большой мыльный пу­зырь. Навык правильной осанки будет закрепляться лучше, если дети, образовавшие большой пузырь, положат руки на плечи друг другу. | Каждый пузырек образуют два-три участника, которые соприкасаются спинами, локти в замок. Под музыку пузырьки летают по залу. |  |
| **часто болеющие дети** |
| **ЛЮБОПЫТНАЯ ГУСЕНИЦА** | Быстро пройти дистанцию. | Выигрывает команда, первой оказавшаяся на финише. | Игроки делятся на две команды, встают в коленно-локтевую стойку в колонну перед стартовой линией. По сигналу воспитателя последовательно преодолева­ют препятствия: поролоновое бревно (проползти по нему), по­ролоновую арку (проползти под ней), дорожку из гимнастиче­ских палок (пройти приставными шагами), после чего переда­ют эстафету партнеру по команде. | Поролоно-вое бревно, поролоно-вая арка, гимнастические палки. |

***Январь***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **КТО БЫСТРЕЕ СОБЕРЕТ?** | Укрепление мышц тулови-ща и конечно-стей, особенно мышц «корсе-та»позвоночника и стоп, развитие ловкости и четкости движений.  | Выигрывает тот, кто соберет больше игрушек в коробку. | Ребенок сидит на полу и опирается руками сзади. Слева находится пустая коробка, справа – куча игрушек. Рядом так же сидит ребенок и у него с другой стороны тоже стоит пустая коробка. По команде ведущего дети должны захватить игрушку стопами ног, поднять и положить в коробку. | 2 коробки, разбросанные игрушки (мягкие игрушки, кубики, пробки, мячи и т.д.) |
| **при нарушении осанки** |
| **КОРАБЛИ-****КОРАБЛИКИ** | Сохранить правильную осанку. | Определяют игроков, наиболее точно выпол­нивших игровое задание. | Все игроки выстраиваются вдоль стены, соприкасаясь туловищем со стеной. Стопы стоят на шаг от стены. По сигналу воспитателя «Поднять паруса!» дети выполняют движение руками вверх-вниз, кисти скользят по стене. По сигналу «Волны!» эти движения сочетаются с не­большим сгибанием-разгибанием ног. В положении руки вверх — ноги согнуты, в положении руки вниз — ноги пря­мые. | Легкая ткань. |
| **часто болеющие дети** |
| **МЕГАТЕННИС** | Пронести воздушный шарик на большой теннисной ракетке по дистанции. | Можно помогать удерживать мячик, выдыхая воздух через сжатые в трубочку губы. Если игрок дотронулся до шарика рукой, он получает штрафное очко. Выигрывает ребе­нок с наименьшим временем прохождения дистанции без штрафных очков или минимальным их количеством | Все игроки выстраиваются в ше­ренгу, у каждого участника в руках ракетка, шарик лежит на ней. По сигналу воспитателя игроки несут шарик, огибая отме­ченные стойки. | Воздушные шарики, теннисные ракетки. |

***Февраль***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **ПЕППИ — ДЛИННЫЙ НОСОК** | Снять варежку со своей стопы и надеть следующему участнику игры. | После надевания варежки на стопу третьего-четвертого игроков меняется направление движения. | Дети сидят по кругу, лицом к цен­тру, руки в упоре сзади. Играет не более шести-восьми участ­ников. У двух детей варежка надета на стопу. По сигналу вос­питателя ребенок снимает пальцами стопы варежку со своей ноги и надевает на ближнюю стопу сидящего рядом игрока, ко­торый повторяет все действия предшествующего игрока и на­девает варежку следующему игроку. Одновременно игроки пе­редают варежку вправо и влево. | Вязаные варежки без резинки. |
| **при нарушении осанки** |
| **ЗЛЮЧКА-КОЛЮЧКА** **ЕЖ** | Удержать группировку. | Выполнять движения в темпе музыкального со­провождения. При проведении игры используется чередование активной и релаксирующей музыки. | Все участники команды ложатся на спину, кисти к плечам, локти вперед. По сигналу воспитателя «Ежик колючий!» первый игрок принимает положение группи­ровки лежа на спине, голова касается коленей. Затем в это же положение переходят последовательно все игроки. Когда последний игрок принимает положение группировки, звучит команда воспитателя «Добрый еж!». Дети в той же последовательности переходят в исходное положение. |  |
| **часто болеющие дети** |
| **НЕЛЕТАЮЩИЕ ТАРЕЛКИ** | Перенести воздушный шарик в тарелку. | Игра заканчивается, когда все игроки стоят с тарелками, поднятыми над головой. Игра сопровождается му­зыкой и может повторяться дважды. | Все дети встают на четвереньки (опора на колени и предплечья) парами, головами друг к другу, пальцы кистей соприкасаются. По залу разложены тарелки и шарики. По сигналу воспитателя каждая пара подходит к лю­бому шарику, поднимает его головами и аккуратно переносит к рядом лежащей тарелке. Затем встает и поднимает ее руками над головой. | Летающие тарелки, воздушные шарики. |

***Март***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **ВОЛШЕБНЫЕ КРУГИ** | Двигаться по обручу, касаясь его только серединой стопы. | Игра повторяется 2 раза — спиной в центр и спиной наружу. | По залу разложены обручи. Участ­ники игры по четыре-шесть человек стоят серединой стопы на обруче, спиной в центр. Под музыку дети приставными шагами идут по кругу, стараясь пальцами и пяткой не касаться пола. Руки и туловище выполняют плавные движения, напоминаю­щие движение травы под водой. По сигналу «Вода уходит!» дети поворачиваются лицом в центр обруча, берутся за руки, приседают, лбом касаясь коленей. | Обручи. |
| **при нарушении осанки** |
| **ЛЕСНОЙ ГНОМ** | Быстро передать мяч партнеру. | Игра продолжается до тех пор, пока корзина не будет наполнена полностью. В этой игре можно учитывать вре­мя прохождения каждого мяча. | Все игроки ложатся на спину в одну линию. Руки за голову, ноги согнуты в тазобедренном суставе. У игрока, лежащего ниже всех, в голеностопных суставах массажный мяч. По сигналу воспитателя «Гномы, за работу!» он передает мяч в стопы вышележащего игрока. Ко­гда самый первый игрок получает мяч, он опускает его в корзину. | Массажные мячи среднего диаметра, кор­зины. |
| **часто болеющие дети** |
| **БОДРЯЩИЙ ВЕТЕРОК** | Совершать совместные движения руками всем участ­никам игры. | Дружно выполнять все движения. | Игроки выстраиваются по кругу на равном расстоянии друг от друга и руками удерживают края па­рашюта. По сигналу воспитателя дети поднимают руки вверх со звуком «Ах!» на вдохе и делают два шага вперед под образо­вавшийся купол. Затем отступают назад, опускают руки вниз со звуком «Ух!» на выдохе. | Парашют. |

***Апрель***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **СПРЯЧЬ ПРОСТЫНКУ ПОД СТОПУ** | Укрепление связочно-мышечного аппарата стоп. | Следить за правильной осанкой соревнующихся. | Двое детей садятся на стулья. Под правой ступней у каждого находится простынка. По сигналу ведущего нужно пальцами ноги подобрать простынку. Затем это делается левой ногой. | 2 простынки (50-80 см). |
| **при нарушении осанки** |
| **ЖИРАФ** | Сохранить спину прямой. | Оцениваются дети, сохраняющие прямую спи­ну при всех положениях жирафа. | Все участники встают лицом в круг, руки вверх, кисти удерживают массажные мячи. На сло­ва воспитателя «Жираф потянулся к веточке» дети приподни­маются на носки, тянутся. На слова воспитателя «Жираф по­смотрел в воду» дети медленно наклоняются вперед (выше го­ризонтального уровня), сохраняя положение рук вверх. На слова воспитателя «Жираф пощипал травку» дети медленно наклоняются вперед, мячом касаются пола, сохраняя прямое положение спины. | Массажные мячи среднего диаметра. |
| **часто болеющие дети** |
| **СМЕШНЫЕ КОЛОБКИ** | Расслабиться, покашлять, лежа на мяче. | Совместно выполнять все движения. | Все игроки сидят на мячах. По сиг­налу воспитателя «Холод-но!» игроки начинают прыгать на мя­чах, выполняя скрестные движения руками, похлопывая себя по спине. По сигналу вос-питателя «Жарко!» дети ложатся жи­вотом на мяч, расслабляют руки и ноги, свободно перекаты-ва­ются вперед-назад, поочеред-но мягко отталкиваясь руками, но­гами. Воспитатель читает сти-хотворение: «Синий, красный, желтый разноцветный колобок, Покатись скорей вперед, возв-ратись обратно, Повернешься на бочок весело-занятно, Сам пос-качешь по тропе, прыгая азарт-но». На последние слова дети выполняют прыжки в темпе музыкального сопровождения. | Ростовые мячи. |

***Май***

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ** **ИГРЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название игры** | **цель** | **правила** | **содержание** | **инвентарь** |
| **при плоскостопии** |
| **МАЛЕНЬКИЕ****ПИНГВИНЧИКИ** | Всем участникам пройти в полуприседе между льдинами. | Можно увеличивать или уменьшать количество привалов, а также скорость передвижения с использованием соответствующего музыкального сопровождения. Если кто-ли­бо из детей теряет равновесие, все останавливаются и ждут его возвращения в колонну. Игра повторяется 2 раза (правым и ле­вым боком). | Все участники выстраиваются в колонну в полуприседе правым боком к стартовой линии. Младшие дошкольники держатся за кисти, старшие дошколь­ники кладут руки на плечи друг другу. По сигналу воспитателя дети зигзагом (направление обозначено) начинают двигаться между льдинами. По сигналу воспитателя «Отдых!» или «При­вал!» дети принимают положение упор присев и медленно выпрямляют ноги. По сигналу «В путь!» дети продолжают дви­жение. | Мячи большого диаметра (6—7 шт.). |
| **при нарушении осанки** |
| **ЛЕСНОЙ ГНОМ** | Удержать бревно и быстро пройти дистанцию, по­могая партнеру. | Учитывается время каждой пары и время про­хождения дистанции всеми участниками игры. | Участники игры выстраиваются па­рами в колонну (пара за парой). По сигналу воспитателя пер­вая пара в положении приседа, бревно на бедрах начинает дви­гаться к финишной линии. | Поролоно-вые бревна. |
| **часто болеющие дети** |
| **ГОРЕЛКА** | Развитие чувства ритма, координации и быстроты движений, повышение эмоционального тонуса. | Игра идет до тех пор, пока не остается самый ловкий ренок. | Дети садятся в круг. Ведущий катит мячик одному из детей и включает музыку. В это время дети перекатывают мяч друг другу. Как только музыка затихает, выбывает тот, у кого оказывается мячик. | Мячик, магнито-фон |