

*Перцептивный план работы кружка в подготовительной группе
«Василек» на 2018-2019 учебный год*

Кружок по физкультурно-оздоровительной работе с нарушением осанки и стопы – «Здравушка».

Цели:

1. Осуществлять своевременную коррекцию.
2. Совершенствовать навыки двигательной активности у детей.
3. Создать условия психологического комфорта для каждого ребенка.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для увеличения подвижности позвоночника, профилактики плоскостопия и коррекции стопы.
2. Координировать и корректировать опорно-двигательный аппарат для укрепления мышечного тонуса, дыхательной мускулатуры.
3. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка и повышение сопротивляемости к заболеваниям.

Расписание работы кружка					
	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 неделя	15.30 – 16.00		15.30-16.30		15.30-16.00
2 неделя		15.30-16.00		15.30-16.00	
3 неделя	15.30-16.00		15.30-16.00		15.30-16.00
4 неделя		15.30-16.00		15.30-16.00	

Сентябрь – Октябрь

1. Выявление детей с нарушением телосложения и осанки.
2. Обучение детей растиранию сухим полотенцем и самомассажу.
3. Комплекс гимнастики на профилактику нарушений осанки.

Октябрь– Ноябрь

1. Комплекс гимнастики с нарушением осанки.
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Растирание сухим полотенцем.
4. Беседа с родителями (закрепление упражнений дома).

Ноябрь – Декабрь

1. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.
2. Растирание сухим полотенцем.
3. Самомассаж.
4. Комплекс дыхательных упражнений
5. Рекомендации по выполнению дыхательной гимнастики дома, беседа с родителями.

Декабрь- Январь

1. Комплекс гимнастики для детей с нарушением осанки.

2. Обтирание влажной рукавицей и растирание сухим полотенцем.
3. Комплекс дыхательной гимнастики
4. Практикум для родителей с последующим выполнением домашнего задания с ребенком.
5. Рекомендации по закаливанию детей.

Январь-Февраль

1. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.
2. Саммомассаж тела
3. Обтирание влажной рукавицей и растирание сухим полотенцем.
4. Обучающее занятие для родителей и детей с использованием фрагментов оздоровительных комплексов.
5. Рекомендации воспитателя по проведению дыхательной гимнастики дома

Февраль – Март

1. Комплекс гимнастики с нарушением осанки.
2. Закаливающие мероприятия (обтирание влажной рукавицей и растирание сухим полотенцем)
3. Комплекс дыхательной гимнастики.
4. Рекомендации для родителей (о пользе посещения ребенком бассейна, по укреплению здоровья).
5. Рекомендации воспитателя (гимнастика после сна).

Март – Апрель

1. Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия.
2. Саммомассаж тела.
3. Обтирание влажной рукавицей и растирание сухим полотенцем.
4. Проведение родительского собрания

Апрель – Май

1. Комплекс лечебной гимнастики для детей с нарушением осанки.
2. Растирание влажной рукавицей и сухим полотенцем
3. Комплекс дыхательной гимнастики