Кладовицкая о.о.ш., дошкольная группа « Божья коровка».

 **Индивидуальный маршрут оздоровительной работы**

            с часто болеющими детьми (*ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ****)***

 ***на* 2017-2018 учебный год** младшая-средняя группа

 Воспитатель Демидова О.А.

 **Перспективный план оздоровительной работы**

                                   **Сентябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****Заня****тия** | **Пособия, инвентарь.** | **Тема     занятий.** |        **Дозировка,****темп.**                                                |  **Задачи** |
| 1 - 2 |     коврик,       мячАудиозаписи звуки природы |                 Дыхательная гимнастика комплекс №1      Игра « Съедобное – несъедобное» | Каждое упражнение выполнять по 4 раза; медленный | Развитие и укрепление органов дыхания |
| 3 - 4 |     стул,          мяч |                Дыхательно- звуковая гимнастика – комплекс №2ОРУ с гимнастической палкой  Игра с мячом «У кого какой дом» | По 8 раз; медленный | Создать эффект вибрации органов дыхания |
| 1 - 2 |  Слайды картинки природы коврик,      мяч |             Дыхательная гимнастика – комплекс №3 Упражнение « Сбей кеглю»Игры на поддувание «Загони мяч в ворота», «Свеча» | Не менее 4 раз; чередовать средний темп с медленным | Развитие и укрепление органов дыханияУчить правильному дыханию |
|  3- 4 |      мяч |       Дыхательная гимнастика – комплекс №4Ору с гимнастической палкойУпражнение «Попади в кольцо» | Каждое упражнение выполнять не менее 4 раз; темп произвольный | Укрепление мышечного корсета |

**Ноябрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |        коврик,   мяч |              Дыхательно-звуковая гимнастика– комплекс №5 Упражнение «Прокати мяч в ворота» | Повторять не менее 4 раз; медленный; упражнение с мячом выполнить 8-10 р | Создать эффект вибрации органов дыхания |
|  | коврик,         мяч | Дыхательная гимнастика – комплекс №6Самомассаж лицаУпражнение « Подбрось и поймай мяч» | Повторять не менее 4 раз;темп умеренный. | Развитие и укрепление органов дыхания |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 |        Слайды «Картинки природы»коврик,      мячАудиозаписи классическая музыка  |                  Дыхательная гимнастика – комплекс №7Ору с мячом  Игры и упражнения на поддувание «Снежинки летят», «Северный и южный ветер» | Повтор 8 – 10 раз; темп умеренный; упражнение с мячом повторить 6 – 8 раз. | Укрепление мышечного корсетаРазвитие и укрепление органов дыхания |
| 3 - 4 |          коврик,       мяч |              Дыхательно-звуковая гимнастика комплекс №8Отбивание мяча от пола правой и левой руками.                | Повтор 8 – 10 раз; темп умеренный; упражнение с мячом – 3-5 мин. | Создать эффект вибрации органов дыханияРазвитие ловкости, координации движения |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 | коврик, мяч |                Дыхательная гимнастика –комплекс №9Самомассаж используя перчатки масса жорыОтбивание мяча от полапод речетатив. | Повтор порекомендациям к упражнениям;Упражнения с мячом повторить 5-6 раз. | Развитие и укрепление органов дыхания |
| 3 - 4 |                   мяч |           Дыхательно- звуковая гимнастика – комплекс №10Полоскание горла водно-солевым растворомВедение мяча ногой(правой и левой поочередно) | Соблюдать рекомендации к упражнениям; упражнение с мячом выполнять в течение 5-6 мин.. | Создать эффект вибрации органов дыхания |

**Февраль**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 -2 |         мяч,лабиринт,коврик       | Дыхательная гимнастика – комплекс №11Полоскание горла водно-солевым растворомПрокатить мяч по лабиринту.Упражнения на снятие психо-эмоционального напряжения «Макароны», «Мороженое» | Выполнять рекомендации к упражнениям; темп умеренный; упражнения с мячом повторить 5-6 раз. | Развитие и укрепление органов дыхания |
| 3 -4 |      Перчатки массаж ёры | Дыхательно-звуковая гимнастика – комплекс №12Самомассаж используя перчатки массажорыИгра « Кто это?»             | Упражнения повторять 6-8 раз; темп медленный. | Создать эффект вибрации органов дыхания |

**Март**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 |  |  Упражнения для укрепления иммунитета: «Паровоз», «Аист», «Мельница», «Конькобежец». Релаксационные этюды «В саду»Игра «Беги, беги, стоп!» | Повторять 8-10 раз; темп умеренный. Игра повторяется по желанию играющих. | Развитие умения расслабиться , контролировать свои эмоции |
| 3 - 4 |              Аудиозаписи звуки природы         бубен | Упражнения для укрепления иммунитета: «Сердитый ежик»,  «Лягушонок», «В лесу»,«Великан и карлик». Упражнения в подражании «Голоса природы, животных» Игра с бубном на фонематический слух. | Повторять 8-10 раз; темп умеренный.Продолжительность-по желаниюиграющих | Создать эффект вибрации органов дыхания |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 |                 МатАудиозаписи звуков природы | Упражнения на матах: «Свеча», «Горка», «Корзиночка», Комплекс стрейчинга «Кошечка »Игры на поддувание Релаксационные игрыИгра «Море волнуется»  | Продолжительностьпо необходимости усвоения материала и результату; повтор игры по желанию играющих | Развитие и укрепление органов дыхания Дыхание в движении |
| 3 - 4 | гимнастическая скамейка | ОРУ, сидя на гимнастической скамейкеДыхательно-звуковая гимнастикаСамомассаж лица | Время не ограничено, темп умеренный по способности ребенка | Укрепление мышечного корсетаКонтролировать дыхание |

**Май**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 |                         мяч | Дыхательная гимнастика Игры: « Беги, беги, стоп!»,«Съедобное-несъедобное»;Упражнения на восстановление дыхания по выбору из ранее изученных. | Продолжительность игр произвольная; упражнения на дыхание выполняются в медленном темпе. | Развитие и укрепление органов дыхания |
| 3 - 4 |  | Игровые упражнения чередования бега с ходьбой квест- игра; упражнения на восстановлениедыхания из ранее изученных. | Чередовать бег с ходьбой через каждые:1. 30 секунд;
2. 45 секунд.

Кол-во раз выбираются по самочувствию ребенка. | Контролировать дыхание во время бегаУчить восстанавливать дыхание |