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,         мяч  Аудиозаписи 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 №2 ОРУ 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 дыхания  Учить правильному дыханию | |
| 3- 4 | мяч | Дыхательная гимнастика – комплекс №4 Ору с гимнастической палкой  Упражнение «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 №6  Самомассаж лица  Упражнение « Подбрось и поймай мяч» | Повторять не менее 4 раз;  темп умеренный. | Развитие и укрепление органов дыхания |

**Декабрь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 | Слайды «Картинки природы»  коврик,     мяч Аудиозаписи классическая музыка | Дыхательная гимнастика – комплекс №7  Ору 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 корсета  Развитие и укрепление органов дыхания |
| 3 - 4 | коврик,      мяч | Дыхательно-звуковая гимнастика  комплекс №8  Отбивание мяча от пола  правой и левой руками. | Повтор 8 – 10 раз;  темп умеренный;  упражнение с мячом – 3-5 мин. | Создать эффект вибрации органов дыхания  Развитие ловкости, координации движения |

**Январь**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 | коврик,   мяч | Дыхательная гимнастика –  комплекс №9  Самомассаж используя перчатки масса жоры  Отбивание мяча от пола  под речетатив. | Повтор по  рекомендациям к  упражнениям;  Упражнения с мячом  повторить 5-6 раз. | Развитие и укрепление органов дыхания |
| 3 - 4 | мяч | Дыхательно- звуковая гимнастика –  комплекс №10  Полоскание горла водно-солевым раствором  Ведение 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 №11  Полоскание горла водно-солевым раствором  Прокатить 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 №12  Самомассаж используя перчатки массажоры  Игра « 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 желанию  играющих | Создать эффект вибрации органов дыхания |

**Апрель**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 - 2 | Мат  Аудиозаписи звуков природы | Упражнения на матах:  «Свеча», «Горка», «Корзиночка», Комплекс стрейчинга «Кошечка » Игры на поддувание    Релаксационные игры  Игра «Море волнуется» | Продолжительность  по 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 скамейке  Дыхательно-звуковая гимнастика Самомассаж лица | Время не ограничено,  темп умеренный  по способности   ребенка | Укрепление мышечного корсета  Контролировать 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 восстановление  дыхания 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 бега Учить восстанавливать дыхание |