

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 37  
Наумова Т.В.

## ГОДОВОЙ ПЛАН РАБОТЫ

инструктора ФК Литвинова О.С.  
с детьми с функциональными нарушениями  
осанки и плоскостопия  
на 2017-2018 учебный год.

**Виды занятий по физкультуре**  
**Содержание занятий**  
**Особенности организации**

- Утренняя гимнастика
- Комплекс корригирующей гимнастики
- Традиционный комплекс с имитационными упражнениями
- Игровые упражнения на развитие внимания и точности выполнения действий
- Комплекс с различными предметами и использованием спортивной атрибутики (палки, скамейки и т.д.)
- Комплекс под музыку (оздоровительная аэробика)
- Комплексы с привлечением родителей и педагогов (улица)

Ежедневно утром на воздухе: сентябрь - начало ноября, в зале: ноябрь - март.  
Длительность 10-15 мин - старшая подготовительная группа.  
5-7 мин - младшая группа.

**Коррекционное занятие по физкультуре**

Физические упражнения, направленные на развитие гибкости и подвижности позвоночника, на укрепление мышечного тонуса, на коррекцию осанки, на улучшение легочной вентиляции и укреплении основных дыхательных мышц, на расслабление и снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения.

1 занятие в неделю, I половина дня (за счет физкультурного занятия) со всей группой. Можно на воздухе.

Длительность 15-20мин средн. гр.  
20-30мин. старш.подг.

Занятие лечебной физкультурой

Занятие тренировочного типа

Занятие ЛФК игрового и сюжетно-игрового характера

Занятие с использованием тренажеров (круговая тренировка)

ФК с использованием элементов хореографии, хатка - йоги и пилатеса.

Занятие ФК с привлечением родителей.

Контрольно- проверочные занятия

В содержание каждого занятия включены корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета.

Упражнения на растяжку мышц и суставно-связного аппарата рук, ног и позвоночника.

В I половине дня с подгруппой детей (до 10 чел.) 2 раза в неделю.

Длительность: младшая гр.- 15-20 мин.  
старшая подготов. гр. – от 20-35 мин.

Двигательная разминка во время перерыва между занятиями.

Физминутки.

Игровые упражнения низкой и средней интенсивности

Ритмические движения

Корректирующие упражнения (использование атрибутики: коррекционные дорожки)

Ежедневно в группе (при открытых фрамугах)

Длительность от 5-8 мин.

### **Досуг**

Участие всех желающих детей. Предлагать произвольные движения с использованием спортивных атрибутов:

-Подвижные игры

-Танцевальная разминка

-Игры-соревнования.

-Воздух – зал.

Длительность от 30-45 мин.

Один раз в квартал.

Индивидуальная работа по развитию движений

### **Ежедневно в зале.**

10-15 мин.

-Работа с родителями

-Консультации по плану

-Беседы

-Доклады на родительских собраниях

-Спортивные развлечения:

-Занятия ФК совместно с родителями

Ежедневно

2 раза в год

1-2 раза в год

1-2 раза в год