

Использование здоровьесберегающих технологий
План физкультурно-оздоровительной работы
2 младшая группа
«Будь здоров, малыш»

Цель: Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей и родителей ответственности в деле сохранения здоровья.

Основные составляющие системы физкультурно-оздоровительной работы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья, для полноценного физического развития детей и реализации двигательных потребностей ребенка;
- медицинский контроль;
- организация образовательно-воспитательной работы по физической культуре;
- спортивно-оздоровительная деятельность: физкультурные досуги и развлечения;
- включение оздоровительных и коррекционно-развивающих технологий в педагогический процесс;
- формирование представлений о здоровом образе жизни;
- закаливающие процедуры;
- включение членов семьи воспитанников в процесс физического развития и оздоровления детей.

№	Мероприятия	Периодичность	Ответственные
1.	Обеспечение здорового ритма жизни - щадящий режим / в адаптационный период/ - гибкий режим дня - определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей - организация благоприятного микроклимата	В адаптационный период ежедневно	Воспитатели, медсестра
2.	Двигательная активность		
	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воспитатели
	Физкультурные занятия - в помещении; - на улице.	2 р. в неделю 1 р. в неделю	Воспитатели, медсестра
	Физкультминутки	Ежедневно	Воспитатели
	Физкультурный досуг или досуг с двигательной активностью	1 раз в квартал	Воспитатели

	Самостоятельная двигательная деятельность -самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового материала -подвижные игры -музыкально-ритмическая деятельность	Ежедневно 2 раза в неделю	Воспитатели Музыкальный руководитель, хореограф
3.	Лечебно – профилактические мероприятия		
	Кварцевание	В течение года	Воспитатели, медсестра
	Фитонезидотерапия (чеснок)	В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)	Воспитатели Младший воспитатель медсестра
	Закаливающие процедуры, Ходьба по ребристым дорожкам, массажным коврикам и др.	После дневного сна (ежедневно)	Воспитатели, медсестра
	Музыкотерапия	В течение года	Воспитатели, Музыкальный руководитель

Система закаливающих мероприятий

Группа	Осень	Зима	Весна	Лето
2-я младшая	в, о, х, уо	в, о, х, уо	в, о, х, уо	у, в, о, х, св, уо, с

Условные обозначения:

Закаливание воздухом:

у - утренний прием на свежем воздухе и гимнастика;

в - воздушные ванны;

о - облегченная одежда;

х - ходьба босиком по ковру до и после сна;

с - сон при открытых фрамугах.

Закаливание водой:

уо - умывание и обливание рук до локтей тёплой водой;

н – контрастные ножные ванны.

Закаливание солнечными лучами: св – солнечные ванны.