

УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МБДОУ ЦРР
Д/с № 14 «Ёлочка»
Колмыкова Т.И.

План работы по здоровью берегающим технологиям в ДОУ во второй младшей группе на 2020-2021 учебный год

Сохранение и укрепление здоровья воспитанников – одна из основных задач дошкольного учреждения. Одним из средств решения данной задачи становится применение здоровьерегающих технологий.

В нашей группе мы проводим ряд здоровьерегающих технологий, на наш взгляд, наиболее эффективных для улучшения показателей физического развития, эмоционального состояния, а также благоприятной динамики в состоянии здоровья воспитанников:

Динамические паузы – во время занятий, 2–5 мин., по мере утомляемости детей. Ежедневно, в качестве профилактики утомления. (Включают в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида занятия.)

Подвижные и спортивные игры – как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате - малой, средней и высокой степени подвижности. Проводятся ежедневно.

Релаксация – 3–5 мин., в группе. Используется спокойная классическая музыка (Чайковский, Рахманинов, звуки природы). Проводится в понедельник перед НОД (для активизации внимания после выходных) и в пятницу после НОД (в качестве расслабления в конце учебной недели).

Гимнастика пальчиковая – 2–3 мин., индивидуально либо с подгруппой. Проводится ежедневно, в любой удобный отрезок времени.

Гимнастика для глаз – по 2–3 мин., после НОД. Ежедневно, с использованием наглядного материала, показа педагога.

Гимнастика динамическая – ежедневно после дневного сна, 5–10 мин.

Гимнастика дыхательная – в хорошо проветренном помещении. Проводится по 1–2 мин. ежедневно, как элемент динамической гимнастики после сна, а также в середине недели 2–3 мин., перед сном.

Гимнастика ортопедическая – хождение по массажным дорожкам. Ежедневно, перед и после сна.

Данные технологии проводятся в комплексе с основными оздоровительными, физкультурными программами детского сада, а также взаимодействия с родителями.

Работа с родителями

Сентябрь

- Беседа «Одежда детей в группе и на улице»
- Беседа «О соблюдении режима дня в детском саду и дома»

Октябрь

- Беседа «Гигиенические требования к детской одежде и обуви»
- Консультация «Роль семьи в формировании здорового образа жизни у ребёнка»

Ноябрь

- Консультация «Закаливание детей в домашних условиях»
- Беседа «Начинаем утро с зарядки»

Декабрь

- Консультация «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей 3-4 лет»
- Памятка «Зимние игры на свежем воздухе»

Январь

- Беседа «Здоровье без лекарства»
- Беседа «Полезные привычки»

Февраль

- Консультация «Берегите нервную систему ребенка»

Март

- Инструктаж по технике безопасности «Чем опасна оттепель на улице»
- Беседа «Оттепель без гриппа»

Апрель

- Консультация «Как предупредить авитаминоз весной»
- Беседа «Как одеваться весной»

Май

- Инструктаж «Играем на природе»
- Беседа «Помним о режиме на отдыхе летом»