**Перспективный план физкультурно-оздоровительных мероприятий в группе раннего возраста**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Работа с детьми** | **Периодичность** | **Работа с родителями** |
| 1. | Обеспечение здорового образа жизни | Щадящий адаптационный режим гибкий режим. Соблюдение санитарно-эпидемиологических норм и правил | В течение года | Подготовка к учебному году. Беседы по адаптации Наглядная информация: «Режим дня», «Занятия», консультация: «Режим – это важно!» Родительское собрание: «Будем знакомы» (октябрь) |
| 2. | Мониторинг | Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности детей | 2 раза в год | Анкетирование  «Физическое развитие».  Ознакомление родителей с планом на год. Обсуждение рекомендаций и пожеланий. Создание родительского комитета.  Анкетирование  «Оценка родителями физкультурно – оздоровительной работы в ДОУ» |
| 3. | Двигательная деятельность | Утренняя гимнастика | Ежедневно | Обновление группового инвентаря Сбор природного и бросового материала. Консультации: «Поиграй со мной мама», «Пальчиковая гимнастика», «Двигательная активность и здоровье детей», «Игры которые лечат». Совместное физкультурное развлечение «Вместе с папой, вместе  с мамой поиграть хочу!» |
| Физическая культура | 2 раза в неделю |
| Подвижные игры | Ежедневно |
| Гимнастика после дневного сна | Ежедневно |
| Спортивные упражнения | Ежедневно |
| Физкультурные досуги, праздники | 1 раз в месяц |
| Дни здоровья | 1 раз в месяц |
| Релаксация | ежедневно |
| Дополнительная двигательная деятельность | Физкультминутки; дыхательная гимнастика; пальчиковая гимнастика. | ежедневно |
| Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня | Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. | Ежедневно |
| 4. | Музыкально-ритмическая деятельность | Музыкальные игры | 2 раза в неделю | «Музыкальный киоск», папки с играми, музыкально – дидактические игры. Консультации: «Пение в помощь речи!» |
| 5. | Логопедическая деятельность | Игры с элементами логоритмики;  артикуляционная гимнастика | ежедневно | Дать знания о важности развития речи, как заниматься дома развитием речи, эффективных приёмах. Консультации: «Читаем всей семьёй!» «Воспитание художественной литературой!», «Дети у экрана!»,  «Игры с детьми по развитию речи», «Характеристика речи ребёнка 2-3 лет». Анкета: “Что и как  читаем дома?”, |
| 6. | Психологическая деятельность | Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы Игры на подавление отрицательных эмоций и снятие невротических состояний | ежедневно | Организация совместной деятельности по оформлению участка зимними постройками, эмоции всех участников, оздоровление. |
| 7. | Гигиенические и водные процедуры | Умывание | ежедневно | Памятка: «Воспитание культурно-гигиенических навыков у детей», «Личная гигиена детей», «Надо мыться, умываться».  Краткосрочный проект «Чистюли» |
| Мытье рук | ежедневно по необходимости |
| Игры с водой | В течение года |
| 8. | Профилактические мероприятия | Витаминотерапия | осень-весна | Настроить родителей на плодотворную совместную работу по плану  и правилам группы. Беседа о здоровье детей, индивидуальных способах профилактики и лечения. Приём детей в группе с обязательным осмотром, термометрией и выявлений жалоб родителей. Консультации: «Здоровье всему голова!», «Профилактика гриппа!», «Ротавирусная инфекция», «Кашель», «Профилактика кишечных инфекций», «Как уберечься от ОРЗ!», «Витамины и их значение», «Болезнь которая не должна повторится», «Гимнастика ног», «Насморк: или платок в кармане, или дыра в голове». |
| Профилактика гриппа и простудных заболеваний | В течение года |
| Режимы проветривания | ежедневно |
| Обеспечение температурного режима | постоянно |
| Общий массаж | По назначению |
| Точечный массаж | 2 раза в год |
| Бактерицидные лампы | ежедневно |
| 9. | Нетрадиционные формы оздоровления | Музыкотерапия (Использование музыкального сопровождения на занятиях) | В течение года | Консультация: “Музыка в помощи иммунитету”, “Нетрадиционные методы оздоровления!” |
| 10. | Закаливание | Контрастные воздушные ванны | После сна, занятия по физической культуре. | Консультации: «Основные правила закаливания», «Расти малыш здоровым», «Азбука здоровья». Привлекать к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой, упражнениям со спортинвентарём. Воспитывать активное участие в укреплении здоровья детей. Беседы: «Одежда детей в группе и на улице!», «Маркировка одежды», «Зимой гуляем, наблюдаем, трудимся,  играем!» (о важности зимних прогулок!) |
| Умывание | после каждого приема пищи, после прогулки |
| Ходьба босиком по массажным коврикам | После сна |
| Облегченная одежда детей | В течение дня |
| Одежда по сезону | На прогулках |
| Прогулки | В течение года |
| Дыхательная гимнастика | ежедневно |
| Дозированные солнечные ванны | с учетом погоды |
| 11. | Диетотерапия | Рациональное питание по меню | В течение года | Консультации: «Как кормить ребенка, страдающего аллергией», «Продукты с различной аллергизирующей активностью», «Закаливать организм ребенка можно продуктами питания». |

**План работы в летний период**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Работа с детьми | Периодичность | Работа с родителями |
| 1 | Создание условий для повышения двигательной активности на свежем воздухе. | Максимальное пребывание детей на свежем воздухе занятия; прогулки; развлечения. | ежедневно | Оформление ширм и папок-передвижек на тему «Летний отдых с детьми».  Привлечение к озеленению участков, оформлению групп. Консультация: «Безопасность на дороге», «Опасные растения на даче», «Как одевать ребенка в летний период». |
| 2 | Закаливание | - облегчённая одежда;  - соблюдение режима проветривания;  - умывание прохладной водой;  - хождение босиком до и после сна;  - солнечные ванны с целью закаливания;  - водные процедуры.  - для профилактики кишечных заболеваний обращение особого внимания на развитие культурно-гигиенических навыков (мытьё рук перед каждым приёмом пищи, тщательное мытьё игрушек 2 раза в день). | ежедневно | Оформление папок-передвижек – «Профилактика солнечного удара», «Профилактика кишечных инфекций». |
| 3 | Диетотерапия | - включение в меню свежих овощей, фруктов, соков, расширение ассортимента овощных блюд | Ежедневно | Консультации «Питание ребенка в летний период» |