Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

План работы с детьми первой младшей группы (2–3 года) по применению здоровьесберегающих технологий на 2024-2025 учебный год



Составители:
Воспитатели
Мехдиева Наргиз Этибаровна
Емельянова Ирина Петровна
инструктор по физической культуре
Ковалева Ангелина Андреевна

Цели и задачи

Цель: сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья детей первой младшей группы посредством системного применения здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе.

Задачи:

- формировать у детей элементарные представления о здоровье, гигиене, безопасном поведении;
- развивать двигательную активность, координацию, мелкую моторику, правильное дыхание;
- укреплять иммунитет через щадящие закаливающие процедуры и оптимальный двигательный режим;
- снижать психоэмоциональное напряжение с помощью релаксационных и игровых техник;
- прививать культурно-гигиенические навыки и простейшие навыки самообслуживания;
- обеспечить единство подходов к здоровьесбережению в детском саду и семье.

Основные направления и технологии

Направление	Технологии и формы	Частота
Двигательная активность	Утренняя гимнастика, физкультминутки, подвижные игры, ходьба по массажным коврикам, бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно
Дыхательная и артикуляционная гимнастика	Игровые дыхательные упражнения, артикуляционные игры	3–4 раза в неделю
Пальчиковая гимнастика и мелкая моторика	Пальчиковые игры, сенсорные коробки, игры с мелкими предметами, шнуровки	Ежедневно
Закаливание и профилактика	Воздушные ванны, проветривание, ходьба босиком по разным поверхностям, полоскание рта (по согласованию с медработником), облегчённая одежда по сезону	Ежедневно / по режиму
Психоэмоциональное благополучие	Релаксация, минутки покоя, музыкотерапия, элементы психогимнастики	2–3 раза в неделю
Культурно-гигиенические навыки	Алгоритмы умывания, мытья рук, пользования носовым платком, расчёсывания; игровые ситуации с куклами	Ежедневно в режимных моментах
Питание и основы ЗОЖ	Дидактические игры о продуктах, беседы, чтение потешек и стихов о здоровье	1–2 раза в неделю

Перспективный план по месяцам

Сентябрь: адаптация и формирование базовых привычек

Двигательная активность:

- утренняя гимнастика «Весёлые зверята» (5–7 мин) — ежедневно;

- подвижные игры: «Поезд», «Птички летают», «Солнышко и дождик» — 3–4 раза в неделю;
- ходьба по массажным коврикам после сна — ежедневно.

Гигиена и самообслуживание:

-игровые ситуации «Умоем куклу Катю», «Покажем мишке, как вытираться полотенцем» — 2 раза в неделю;
- отработка алгоритма «Моем руки» с потешкой «Водичка, водичка…» — ежедневно.

Профилактика и закаливание:

- воздушные ванны во время переодевания (1–3 мин) — ежедневно;
- проветривание группы по графику — постоянно.

Психоэмоциональное благополучие:

- релаксация «Тряпичная кукла» (лечь на коврик, расслабить руки и ноги под спокойную музыку) — 1 раз в неделю.

Октябрь: укрепление иммунитета, развитие дыхания и моторики

Дыхательная гимнастика:

- «Задуй свечку» (плавный выдох ртом) — 3 раза;
- «Подуй на одуванчик» (короткий сильный выдох) — 3–4 раза;
- «Сдуй снежинку» (выдох на лёгкую салфетку) — 3–4 раза. Проводить 3 раза в неделю в игровой форме.

Мелкая моторика:

- пальчиковые игры: «Сорока-ворона», «Этот пальчик — дедушка…» ежедневно;
- сенсорные коробки (крупы, шишки, гладкие камешки, ткани разной фактуры) — свободный доступ в уголке, игры под наблюдением.

Закаливание:

- ходьба босиком по коврику с разной текстурой и по полу (в тёплом помещении) — 5–7 минут после сна;
- облегчённая одежда в группе (по принципу «на слой меньше, чем у взрослых») — постоянно.

Познавательное развитие и ЗОЖ:

- беседа «Чистота — залог здоровья» с демонстрацией предметов гигиены — 1 раз;
- дидактическая игра «Что нужно кукле для умывания?» — 1–2 раза.

Ноябрь: профилактика ОРВИ, поддержка эмоционального состояния

Профилактика:

- точечный самомассаж «Помоги себе сам» (точки на кистях и лице, простые поглаживания) — в игровой форме, 2 раза в неделю (после консультации с медработником);
- проветривание и влажная уборка по графику — постоянно.

Психоэмоциональная поддержка:

- минутки покоя «Тихо-тихо, мы сидим» (сидим на коврике, слушаем звуки природы) — 2 раза в неделю;

- игры на снятие напряжения: «Обними игрушку», «Погладь котёнка» — ежедневно в переходные моменты.

Двигательная активность:

- бодрящая гимнастика после сна «Просыпаются ручки, просыпаются ножки» — ежедневно;
- подвижная игра «Мы топаем ногами» — 3 раза в неделю.

Декабрь: двигательная активность и зимние закаливающие практики

Подвижные и имитационные игры:

- «Снежинки кружатся» (медленное кружение, опускание на корточки) — 2–3 раза в неделю;
- «Медвежата» (имитация движений медвежат: ходят, тянутся, качаются) — 2 раза в неделю.

Пальчиковая и артикуляционная гимнастика:

- пальчиковая игра «Снежок» (сжимать/разжимать кулачки, «лепить снежок») — ежедневно;
- артикуляционная игра «Улыбка — трубочка» (чередование положений губ) — 3 раза в неделю, в игровой форме.

Закаливание:

- контрастное обливание стоп (только по назначению медработника и с согласия родителей) либо ходьба по дорожкам разной температуры (ковёр/пол) — по индивидуальному графику;
- прогулки по режиму, одежда по погоде — ежедневно.

Январь: восстановление после праздников, профилактика утомления

Релаксация и психогимнастика:

-упражнение «Солнышко и тучка» (напряжение — расслабление мышц лица и плеч) — 1–2 раза в неделю;
- слушание спокойной музыки (классика, звуки природы) во время самостоятельной деятельности — ежедневно 5–10 минут.

Двигательный режим:

- утренняя гимнастика с элементами растяжки «Тянемся к солнышку» — ежедневно;
- игра «Тише едешь — дальше будешь» (ходьба на носочках, на пятках, боком) — 2–3 раза в неделю.

Гигиенические навыки:

- повторение алгоритма «Как правильно вытирать руки» — ежедневно;
- игровая ситуация «Накормим куклу полезной едой» (выбор овощей/фруктов из набора) — 1 раз.

Февраль: укрепление мышечного корсета, профилактика плоскостопия

Специальные упражнения:

- ходьба по ребристой дорожке, по мешочкам с крупой, по коврику с шипами — ежедневно после сна, 5–7 минут;

- упражнения на равновесие: «Пройди по линии», «Перешагни через палочку» — 2–3 раза в неделю.

Дыхание:

- комплекс «Ветер дует» (вдох носом, выдох ртом с произнесением звука «у-у-у») — 3 раза в неделю.

ЗОЖ и безопасность:

- беседа «Как не заболеть зимой» (одежда, мытьё рук, не брать в рот снег) — 1 раз;
- дидактическая игра «Полезно — вредно» (карточки с простыми ситуациями) — 1–2 раза.

Март: подготовка к весеннему периоду, развитие координации

Подвижные игры:

- «Ручеёк» (ходьба друг за другом, перешагивание через линии) — 2 раза в неделю;
- «Птички и кошка» (бег врассыпную, остановка по сигналу) — 2 раза в неделю.

Мелкая моторика и сенсорное развитие:

- игры с прищепками (прикрепить на ленту) — 2 раза;
- сортировка мелких предметов (каштаны/шишки/камешки) — свободно в уголке.

Профилактика утомления:

- физкультминутка «Мы устали — отдохнём» (3–4 простых движения) — 2–3 раза в день в переходные моменты.

Апрель: расширение двигательного опыта, экологическое здоровье

Прогулки и наблюдения:

- сбор природного материала (веточки, камешки) и простые эксперименты: «Лёгкий — тяжёлый», «Гладкий — шершавый» — 1 раз в неделю;
- ходьба по разным покрытиям (трава, песок, асфальт) — на прогулке ежедневно.

Игры на развитие речи и дыхания:

- дыхательное упражнение «Парусник» (дуть на бумажный кораблик в тазу с водой) — 1 раз в неделю как эксперимент;
- пальчиковая игра «Дождик капает» (постукивание пальцами) — ежедневно.

Май: закрепление навыков, подготовка к летнему периоду

Итоговые мероприятия:

- спортивный досуг «Вместе весело шагать» (простые эстафеты, ходьба, прыжки) — 1 раз;
- выставка «Наши здоровые привычки» (фотоколлаж: «Моем руки», «Гуляем», «Делаем зарядку») — оформление с участием родителей.

Закрепление навыков:

- повторение всех алгоритмов (умывание, одевание, пользование платком) — ежедневно в режимных моментах;

- подвижные и пальчиковые игры — по плану группы.

Организация работы и контроль

Ежедневный мониторинг:

- наблюдение за самочувствием детей (аппетит, сон, активность, настроение);
- фиксация пропусков и причин отсутствия;
- контроль температуры и влажности в группе, проветривания.

Еженедельный анализ:

- корректировка нагрузки (если группа вялая — больше релаксации и спокойных игр; если перевозбуждена — включить ходьбу по коврикам и дыхательные упражнения);
- обновление материалов в сенсорном уголке и физкультурном уголке.

Взаимодействие с семьёй:

- информационные папки-передвижки: «Как организовать режим дома», «Игры для развития дыхания», «Закаливание без стресса»;
- индивидуальные рекомендации по запросам родителей;
- памятки по профилактике ОРВИ и правилам прогулок.

Критерии эффективности

- снижение заболеваемости;
- рост доли детей, владеющих базовыми культурно-гигиеническими навыками (оценка по наблюдениям воспитателей);
- положительная динамика двигательной активности и координации (фиксация в индивидуальных картах развития);
- высокий уровень включённости родителей в здоровьесберегающие практики (опросы, участие в мероприятиях).