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

План работы с детьми второй младшей группы (3–4 года) по применению здоровьесберегающих технологий на 2025-2026 учебный год



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

План составлен с учётом требований ФГОС ДО и ФОП ДО, возрастных особенностей детей 3–4 лет и выводов по итогам работы в первой младшей группе: рост самостоятельности, усложнение двигательных и речевых задач, расширение форм взаимодействия с семьёй.

Цели и задачи

Цель: дальнейшее укрепление здоровья детей, развитие самостоятельности и базовых навыков безопасного поведения, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни через интеграцию здоровьесберегающих технологий в образовательный процесс.

Задачи:

- углубить культурно-гигиенические навыки и навыки самообслуживания, перевести их в самостоятельную практику;
- расширить двигательный репертуар, добавить элементы координации, равновесия, ориентировки в пространстве;
- усилить речевое развитие через дыхательные и артикуляционные упражнения, подвижные игры с проговариванием;
- внедрить более сложные, но доступные формы закаливания и профилактики; развивать эмоциональный интеллект: умение распознавать и называть эмоции, регулировать возбуждение;
- поддерживать партнёрство с семьями, расширять практику совместных мини-проектов и наглядных материалов.

Перспективный план по месяцам

Сентябрь: адаптация, закрепление базовых навыков, старт мини-проектов

Двигательная активность:

- утренняя гимнастика «Мы — спортсмены» (с элементами имитации движений животных) — ежедневно 5–6 мин;

подвижная игра «Ловишки с ленточками» (бег врассыпную, уворачивание) — 3 раза в неделю;

- ходьба по массажным дорожкам с усложнением (разные текстуры, линии для ходьбы по прямой/зигзагом) — ежедневно после сна, 7–10 мин.

Гигиена и самообслуживание:

- игровые алгоритмы «Одеваемся на прогулку», «Умываемся правильно» — ежедневно;
- дидактическая игра «Что сначала, что потом?» (карточки с этапами одевания/умывания) — 2 раза в месяц.

Профилактика и закаливание:

- воздушные ванны — ежедневно;
- проветривание по графику — постоянно;
- точечный самомассаж в игровой форме «Помоги себе сам» (по согласованию с медработником) — 2 раза в неделю.

Взаимодействие с семьёй:

- мини-проект «Мой здоровый день»: родители фиксируют 1 день недели (фото/короткое описание: режим, прогулка, полезная еда) — сентябрь–октябрь;

- папка-передвижка «Как поддержать ребёнка при переходе в новую группу».

Октябрь: развитие дыхания, сенсорная интеграция, профилактика ОРВИ
Дыхательная и артикуляционная гимнастика: «Задуй свечу» (плавный выдох), «Сдуй снежинку», «Парусник» (дутьё на кораблик) — 3–4 раза в неделю; артикуляционные игры «Улыбка — трубочка», «Часики» (движения языком вправо-влево) — 3 раза в неделю.
Сенсорное развитие и мелкая моторика:
- сенсорные коробки с сезонным наполнением (шишки, жёлуди, сухие листья, крупы) — свободный доступ;
- игры с прищепками, шнуровками, сортировкой по цвету/размеру — 2 раза в неделю как организованные занятия.
Профилактика:
- беседа «Как не заболеть осенью» (одежда, мытьё рук, проветривание) — 1 раз;
- полоскание рта водой комнатной температуры (по согласованию и с согласия родителей) — ежедневно.
Мини-проект: «Осенний гербарий»: сбор и оформление листьев/шишек с подписями (взрослый пишет, ребёнок выбирает и приклеивает) — октябрь.

Ноябрь: эмоциональный интеллект, профилактика утомления, укрепление иммунитета
Психоэмоциональное благополучие:
- минутки покоя «Тихо-тихо, мы сидим» + звуки природы — 2 раза в неделю; игра «Покажи эмоцию» (радость, грусть, испуг) с карточками и куклами — 1 раз в неделю;
- релаксация «Солнышко и тучка» (напряжение/расслабление мышц) — 1–2 раза в неделю.
Двигательная активность:
- бодрящая гимнастика после сна с элементами растяжки — ежедневно;
- подвижные игры «Мы топаем ногами», «Поезд» — 3 раза в неделю.
Профилактика:
- влажная уборка и проветривание — постоянно;
- дыхательные упражнения для профилактики простуд — 3 раза в неделю.
Взаимодействие с семьёй: памятка «Распознаём эмоции ребёнка: что делать при тревоге и капризах».

Декабрь: зимние практики, безопасность, новогодние традиции
Двигательная активность и равновесие:
- упражнения на равновесие «Пройди по линии», «Перешагни через палочку», «Стой как цапля» — 2–3 раза в неделю;
- имитационные игры «Снежинки кружатся», «Медвежата» — 2 раза в неделю.
Безопасность и ЗОЖ:

- беседа «Правила поведения на прогулке зимой» (не брать снег в рот, держаться за руку на скользкой дорожке, не убегать) — 1 раз;
- дидактическая игра «Опасно — безопасно» (картинки с простыми ситуациями) — 1–2 раза.
Закаливание: ходьба босиком по дорожкам разной температуры (ковёр/пол) — ежедневно, 7–10 минут; прогулки по режиму — ежедневно.
Проект: «Новогодний календарь добрых дел»: 1 доброе дело в день (помочь убрать игрушки, подать полотенце, сказать доброе слово) — декабрь.

Январь: восстановление после праздников, профилактика переутомления
Релаксация и психогимнастика:
- упражнение «Сдуем пушинку» (мягкий выдох, расслабление) — ежедневно как переход между занятиями;
- слушание спокойной музыки — ежедневно 5–10 минут.
Двигательный режим:
- утренняя гимнастика с элементами растяжки «Тянемся к солнышку» — ежедневно;
- малоподвижные игры «Тише едешь — дальше будешь» (ходьба на носочках, пятках, боком) — 2–3 раза в неделю.
Гигиенические навыки:
- игровая ситуация «Накормим куклу полезной едой» (выбор овощей/фруктов) — 1 раз.
Взаимодействие с семьёй: буклет «Как вернуть режим после каникул: мягкие шаги».

Февраль: профилактика плоскостопия, укрепление мышечного корсета, День защитника Отечества
Специальные упражнения:
- ходьба по ребристой дорожке, мешочкам с крупой, коврику с шипами — ежедневно 7–10 минут после сна;
- упражнения на равновесие и ориентировку в пространстве — 2–3 раза в неделю.
Дыхание: комплекс «Ветер дует» (вдох носом, выдох ртом с произнесением «у-у-у») — 3 раза в неделю.
Патриотическое и безопасное воспитание:
- беседа «Как быть сильным и здоровым» (спорт, режим, полезные привычки) — 1 раз;
- мини-выставка «Наши папы и дедушки» (фото + 1 фраза ребёнка «Мой папа умеет…») — февраль.

Март: развитие координации, подготовка к весеннему периоду
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 по образцу) — 2 раза;
- сортировка мелких предметов (каштаны/шишки/камешки) — в свободной деятельности.
ЗОЖ: беседа «Как одеваться весной, чтобы не простудиться» (принцип многослойности) — 1 раз.

Апрель: расширение двигательного опыта, экологическое здоровье, проектная деятельность
Прогулки и наблюдения:
- сбор природного материала и простые эксперименты («Лёгкий — тяжёлый», «Гладкий — шершавый») — 1 раз в неделю;
- ходьба по разным покрытиям (трава, песок, асфальт) — на прогулке ежедневно.
Интеграция речи и движения:
- подвижные игры с речевым сопровождением («Мы идём, мы поём, дружно песню мы поём») — 2–3 раза в неделю;
- дыхательное упражнение «Парусник» — 1 раз как интегрированное занятие.
Проект: «Огород на окне» (посадка лука, гороха, наблюдение за ростом, ведение дневника наблюдений с пиктограммами) — апрель–май.

Май: закрепление навыков, подготовка к лету, итоговые мероприятия
Итоговые мероприятия:
- спортивный досуг «Вместе весело шагать» (простые эстафеты, ходьба, прыжки, метание мешочков) — 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.
Летний период: папка-передвижка «Лето: безопасность, режим, развитие» (рекомендации по организации дня, защите от солнца, простым развивающим занятиям).