**Система физкультурно-оздоровительной работы**

**во 2 младшей группе МБДОУ «Детский сад № 95»**

**на 2016-2017 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Мероприятия | Периодичность |
| **1.** | **Организация оздоровительного режима** - гибкий режим дня- определение оптимальной нагрузки на ребенка с учетом возрастных и индивидуальных особенностей | Ежедневно Ежедневно |
| **2.** | **Обеспечение полноценного питания**- режим питания- сбалансированность меню- калорийность меню- С-витаминизация третьих блюд | Ежедневно Ежедневно Ежедневно Ежедневно  |
| **3.** | **Проведение оздоровительных мероприятий**- ежедневно 2 раза в день прогулки;- утренняя гимнастика;- физкультурные минутки во время занятий;- гимнастика после сна;- упражнения для активизации работы мышц глаз (методика В.Ф. Базарного);- упражнения для верхних дыхательныхпутей. | ЕжедневноЕжедневноЕжедневноЕжедневноЕжедневноЕжедневно |
| **3.** | **Организация закаливающих мероприятий**- воздушные ванны с упражнениями;-солнечные ванны;- мытьё рук, лица;- употребление в пищу фитонцидов (лук, чеснок);- утренний приём на свежем воздухе в тёплое время года;- нахождение в помещении в облегчённой одежде. | После дневного снаЛетоНесколько раз в деньВ неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)ЛетоВ течении дня |

**Двигательный режим**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы занятий** | **Виды занятий** | **2 младшая группа** |
| Физкультурные занятия | а) в помещении | 2 раз в неделю 15-20 мин. |
| б) на улице | - |
| Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня | а) утренняя гимнастика (по желанию детей) | Ежедневно 5–6 мин. |
| б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке | Ежедневно 2 раза(утром и вечером) 15–20 мин. |
| в) физкультминутки (в середине статического занятия) | 3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий |
| Активный отдых | а) физкультурный досуг | 1 раз в месяц 20 мин. |
| б) физкультурный праздник | - |
| в) день здоровья | 1 раз в квартал |
| Самостоятельная двигательная деятельность | а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования | Ежедневно |
| б) самостоятельные подвижные и спортивные игры | Ежедневно |