**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. | Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно  Ежедневно |
| **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 сна  Лето  Несколько раз в день  В неблагопр. период (эпидемии гриппа, инфекции в группе)  Лето  В 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 |