

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 71 общеразвивающего вида
Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 71
Протокол от 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 30.08.2023 г. № 39
Заведующий ГБДОУ детский сад № 71
_____ /Е.Д. Кузьмина

СОГЛАСОВАНА

Врач СПб ГУЗ городской поликлиники № 44
_____ (Шкварук Т.Л.)

**Система физкультурно-оздоровительной работы с
воспитанниками**

**Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 71
общеразвивающего вида
Центрального района Санкт-Петербурга
на 2023-2024 учебный год**

Санкт-Петербург
2023 г.

Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками на 2023-2024 учебный год

№	Виды физкультурно-оздоровительной работы	Время проведения и продолжительность	Ответственные
1	Занятия по физической культуре	3 раза в неделю длительностью: в группе раннего возраста – 10 мин. в младшей группе – 15 мин. в средней группе – 20 мин. в старшей группе 25 мин.	инструктор по физической культуре, Воспитатели групп
2	физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня:		
	- утренняя зарядка	ежедневно перед завтраком длительностью: в группе раннего возраста – 5-10 мин. в младшей группе – 10 мин. в средней группе – 10 мин. в старшей группе 12 мин.	Воспитатели групп
	- проведение подвижных игр и физических упражнений на прогулке	ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках): группа раннего возраста 10-15 мин. младшая группа – 15-20 мин. средняя группа – 20-25 мин. старшая группа - 25-30 мин. в дни проведения занятий по физической культуре ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках): группа раннего возраста – 5-10 мин младшая группа – 5-10мин. средняя группа – 8-12мин. старшая группа - 10-15мин.	Воспитатели групп
	- бодрящая гимнастика после дневного сна	ежедневно в младшей группе – 5-6 мин в средней группе – 6-8 мин. в старшей группе 8-10 мин.	Воспитатели групп
	- физкультминутки	ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий: группа раннего возраста -1-2 мин. группы младшего возраста – 2-3 мин. группа среднего возраста – 3-5 мин. группы старшего возраста – 3-5 мин.	Воспитатели групп
	- динамические паузы	ежедневно между различными видами занятий по мере необходимости в зависимости от вида занятий: группа раннего возраста -2-3 мин. группы младшего возраста – 3-5 мин. группа среднего возраста – 5-7 мин. группы старшего возраста – 3-5 мин.	Воспитатели групп
	самостоятельная двигательная деятельность детей	ежедневно в зависимости от индивидуальных особенностей и	Воспитатели групп

	с учетом их индивидуальных данных и потребностей	потребностей детей под наблюдением воспитателя	
3	Формы активного отдыха:		
	физкультурный праздник	2 раза в год длительностью: в средней группе – до 40 мин. в старшей группе – до 1 часу.	заместитель заведующего по УВР; инструктор по физической культуре; воспитатели групп
	- физкультурные досуги	1 раз в месяц длительностью: в младшей группе – 15-25 мин. в средней группе – 20-30 мин. в старшей группе 25-40 мин.	
4	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни:		
	гигиенические процедуры: - мытье рук с мылом	после прогулки, перед приемами пищи, после посещения туалета, по мере необходимости	Воспитатели групп
	комплекс закаливающих процедур: - соблюдение температурного режима	ежедневно	Воспитатели групп медсестра
	- соблюдение режима проветривания	ежедневно согласно графику проветривания	Воспитатели групп медсестра
	- соблюдение режима кварцевания спальни и групповых помещений	ежедневно согласно графику кварцевания	Воспитатели групп помощники воспитателей медсестра
	- воздушные ванны	ежедневно после дневного сна	Воспитатели групп
	- соблюдение питьевого режима	ежедневно	Воспитатели групп помощники воспитателей
	профилактика плоскостопия (ходьба босиком, по массажным коврикам, по ребристой доске)	ежедневно после дневного сна	Воспитатели групп

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

на период 2023-2024 учебный год

Блоки физкультурно-оздоровительной работы		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности		<ul style="list-style-type: none"> • Гибкий режим; • Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам; • оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); • индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;
Система двигательной активности + + система психологической помощи		<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя зарядка; • прием детей на улице в теплое время года; • двигательная активность на прогулке; • физкультура на улице; • подвижные игры; • физкультминутки во время совместной деятельности; • гимнастика после дневного сна; • физкультурные досуги, забавы, игры; • спортивно-ритмическая гимнастика; • игры, хороводы, игровые упражнения; • оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы.
Система закаливания	В повседневной жизни	<ul style="list-style-type: none"> • Утренняя зарядка (разные формы: оздоровительный бег, игры); • облегченная форма одежды; • ходьба босиком в спальне до и после сна; • сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); • солнечные ванны (в летнее время);
Организация рационального питания		<ul style="list-style-type: none"> • Организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • замена продуктов для детей-аллергиков; • питьевой режим
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		<ul style="list-style-type: none"> • Диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности; • диагностика развития ребенка;

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

