

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга**

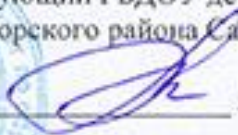
**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете  
ГБДОУ детский сад № 72  
Приморского района Санкт-Петербурга

Протокол от «31» 08 2021 г. № 1

**УТВЕРЖДЕНО:**

Заведующий ГБДОУ детский сад № 72  
Приморского района Санкт-Петербурга

  
Л.Н.Чурсина

Приказ от «31» 08 2021 г. № 54н/5-00



**Система физкультурно-оздоровительной работы  
ГБДОУ детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга  
на 2021 - 2022 учебный год**

В ГБДОУ детский сад № 72 проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, закаливанию организма и совершенствованию его функций.

Под руководством медицинского персонала осуществляется комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закаливающих мероприятий осуществляется дифференцированный подход к детям, учитываются их индивидуальные возможности.

Пристальное внимание обращается на выработку у детей правильной осанки.

В помещении обеспечивается оптимальный температурный режим, регулярное проветривание; дети приучаются находиться в помещении в облегченной одежде.

Обеспечивается достаточное пребывание детей на воздухе в соответствии с режимом дня, оптимальный двигательный режим — рациональное сочетание различных видов занятий и форм двигательной активности, в котором общая продолжительность двигательной активности составляет не менее 60 % от всего времени бодрствования.

Поощряется участие детей в совместных подвижных играх и физических упражнениях на прогулке, инициатива детей в организации самостоятельных подвижных и спортивных игр и упражнений, самостоятельное использование детьми имеющегося физкультурного и спортивно-игрового оборудования.

У детей воспитывается интерес к физическим упражнениям, воспитанники учатся пользоваться физкультурным оборудованием вне занятий (в свободное время).

Ежедневно проводится с желающими детьми утренняя гимнастика, бодрящая гимнастика.

В процессе образовательной деятельности, требующей высокой умственной нагрузки, и в середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводятся физкультминутки длительностью 1–3 минуты.

	<b>Блоки физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Содержание физкультурно-оздоровительной работы</b>	<b>Возрастные группы Периодичность</b>	<b>Ответственные</b>
1	Общие требования	<p>1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Соблюдение санитарных и гигиенических требований.</li> <li>• Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей)</li> <li>• Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух.</li> <li>• Поддерживание температуры воздуха в групповых и игровых комнатах в пределах 21 – 24 градусов.</li> <li>• Поддерживание температуры воздуха в музыкальном и физкультурном залах в пределах 19 -21 градусов</li> </ul> <p>2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку).</p> <p>3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду.</p> <p>4. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка.</p> <p>5. Оптимальный двигательный режим</p>	<p>Все возрастные группы</p> <p>в течении года</p>	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели
2	Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Гибкий режим;</li> <li>- занятия по подгруппам;</li> <li>- оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах);</li> <li>- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна</li> </ul>	<p>Все возрастные группы;</p> <p>в течении года</p>	заведующий ст.воспитатель воспитатели
3	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- С – витаминизация третьего блюда</li> <li>- соблюдение питьевого режима</li> <li>- выполнение натуральных норм 10-ти дневного меню</li> <li>- контроль детей-аллергиков</li> </ul>	<p>Все возрастные группы</p>	ст.медсестра, шеф-повар, пом.воспит
4	Система двигательной активности;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- утренняя гимнастика (общеразвивающие упражнения; упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки); упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы);</li> <li>- гимнастика после дневного сна;</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости);</li> <li>- пальчиковая гимнастика;</li> <li>- физкультминутки на занятиях;</li> <li>- самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями;</li> <li>- прием детей на улице в теплое время года;</li> <li>- физкультурные занятия;</li> <li>- физкультура на улице, начиная со старшей группы;</li> <li>- двигательная активность на прогулке;</li> <li>- подвижные игры, физические упражнения на улице;</li> <li>- спортивные праздники, физкультурные досуги, забавы, игры, начиная с дошк.групп;</li> <li>- день здоровья;</li> <li>- оздоровительный бег в конце прогулки (холодное время года) в начале прогулки (в теплое время года), начиная со средней группы;</li> </ul>	<p>Все возрастные группы</p> <p>Ежедневно</p> <p>по расписанию занятий</p> <p>по плану мероприятий с апреля по ноябрь</p>	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели, инструктор по физ.культуре, музыкальные руководители

5	Охрана психического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, минутки настроения</li> <li>- утренний и вечерний круг;</li> <li>- создание психологически комфортного климата;</li> <li>- личносно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;</li> <li>- медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период;</li> <li>- игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы;</li> </ul>	Ежедневно  постоянно	воспитатели, инструктор по физ.культуре, музыкальные руководители
6	Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- воздушные ванны (подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе и на улице)</li> <li>- утренняя и гимнастика;</li> <li>- бодрящая гимнастика после дневного сна;</li> <li>- сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);</li> <li>- контрастные воздушные ванны (перебежки);</li> <li>- дыхательная гимнастика;</li> <li>- обливание рук до локтя прохладной водой (22°С) дошкольные группы;</li> <li>- ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна).</li> <li>- Контрастные воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями (по 5 – 10 минут).</li> <li>- прогулки на воздухе, ежедневно (не менее 3 часов);</li> <li>- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года;</li> <li>- солнечные ванны (в летнее время);</li> </ul>	Все возрастные группы  Ежедневно	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели
7	Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- закаливающие процедуры;</li> <li>- вакцинопрофилактика;</li> <li>- профилактика гриппа и ОРВИ;</li> </ul>	Все возрастные группы; по плану; с сентября по апрель	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели
8	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- диагностика уровня физического развития;</li> <li>- диспансеризация детей детской поликлиникой;</li> <li>- диагностика физической подготовленности;</li> <li>- диагностика развития ребенка;</li> <li>- составление паспорта здоровья группы</li> <li>- листы здоровья</li> </ul>	Все возрастные группы; по плану; 2 раза в год;	врач, ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели
9	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни;</li> <li>- Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности</li> </ul>	Все возрастные группы;  по плану	воспитатели
10	Просветительская работа (повышение компетентности педагогов и родителей по формированию у воспитанников представлений о роли здоровья в жизни человека, потребности быть здоровым, вести здоровый образ жизни и владеть средствами сохранения и укрепления своего здоровья)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- проведение инструктажей и консультаций для сотрудников;</li> <li>- педагогические советы, посвященные вопросам оздоровления;</li> <li>- консультации для родителей «Если хочешь быть здоров, закаляйся»;</li> <li>- беседы с воспитанниками о здоровье и здоровом образе жизни;</li> <li>- организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации;</li> <li>- выставки о здоровье;</li> <li>- выпуск памяток и буклетов о здоровье;</li> <li>- привлечение родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям ДОУ;</li> <li>- родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья;</li> <li>- уголки здоровья в каждой группе;</li> <li>- консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления.</li> </ul>	Все возрастные группы;  по плану	ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели

### Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	в помещении	3 раза в неделю 10 мин	3 раза в неделю 15 мин	3 раза в неделю 20 мин	2 раза в неделю 25 мин	2 раза в неделю 30 мин
	на воздухе	-	-*	-	1 раз в неделю 25 мин	1 раз в неделю 30 мин
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4-5 мин	ежедневно 5-6 мин	ежедневно 6-8 мин	ежедневно 8-10 мин	ежедневно 10-12 мин
	физкультминутки (в середине статического занятия)	1,5 – 2 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 мин ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
	подвижные и спортивные игры, физические упражнения на прогулке	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 10-15 мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20 мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25 мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин	ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30 мин
	Дифференцированные игры и упражнения на прогулках	ежедневно во время вечерних прогулок 5 мин	ежедневно во время вечерних прогулок 5-8 мин	ежедневно во время вечерних прогулок 5-8 мин	ежедневно во время вечерних прогулок 10-12 мин	ежедневно во время вечерних прогулок 12-15 мин
	Физические упражнения (бодрящая гимнастика, тропа здоровья)	5 мин	8 мин	10 мин	10 мин	до 15 мин
	Оздоровительная гимнастика (зрительная, дыхательная, пальчиковая, артикуляционная)	2-3 мин ежедневно в течение дня	3 мин ежедневно в течение дня	3-5 мин ежедневно в течение дня	3-5 мин ежедневно в течение дня	3-5 мин ежедневно в течение дня
	Оздоровительный бег на прогулке	-	-	с апреля по ноябрь (не менее 2 раз в неделю) 30 сек – 5 мин	с апреля по ноябрь (не менее 2 раз в неделю) 45 сек. – 6 мин	с апреля по ноябрь (не менее 2 раз в неделю) 1 – 10 мин
	Индивидуальная работа по развитию движений на прогулке	ежедневно 5 мин	ежедневно 5 мин	ежедневно 8 мин	ежедневно 10 мин	ежедневно 12 мин

Активный отдых	физкультурный досуг	-	1 раз в месяц 15 - 20 мин	1 раз в месяц 20 - 25 мин	1 раз в месяц 25 - 30 мин	1 раз в месяц до 45 мин
	физкультурный праздник	-	—	2 – 3 раза в год до 45 мин.	2 – 3 раза в год 60 – 90 мин.	2 – 3 раза в год до 60 - 90 мин.
	день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
	самостоятельные подвижные и спортивные игры	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно