

**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 «08» 08 2020 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий ГБДОУ детский сад № 72
Приморского района Санкт-Петербурга

Л.Н.Чурсина

Приказ от «08» 08 2020 г. № 57н.д-08



**Система физкультурно-оздоровительной работы
ГБДОУ детский сад № 72 Приморского района Санкт-Петербурга
на 2020 - 2021 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 закалывающих процедур с использованием природных факторов: воздуха, солнца, воды, с учетом состояния здоровья детей. При проведении закалывающих 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.

	Блоки физкультурно-оздоровительной работы	Содержание физкультурно-оздоровительной работы	Возрастные группы Периодичность	Ответственные
1	Общие требования	1. Создания экологически благоприятных условий в помещении для игр и занятий: <ul style="list-style-type: none"> • Соблюдение санитарных и гигиенических требований. • Сквозное проветривание помещений (3 раза в день в отсутствие детей) • Специальный подбор комнатных растений, поглощающих вредные химические вещества, выделяющих фитонциды и увлажняющих воздух. • Поддерживание температуры воздуха в пределах 20 – 22 градусов. 2. Высокая культура гигиенического обслуживания детей (туалет, кормление, сон, одевание на прогулку). 3. Обеспечение психологического комфорта на протяжении всего времени пребывания в детском саду. 4. Индивидуальный и дифференцированный подход в режимных процессах и их воспитательная направленность с учетом здоровья и развития ребенка. 5. Оптимальный двигательный режим	Все возрастные группы в течении года	ст.мелдестра, ст.воспитатель, воспитатели
2	Создание условий для двигательной активности	<ul style="list-style-type: none"> - Гибкий режим; - занятия по подгруппам; - оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах); - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна 	Все возрастные группы; в течении года	заведующий ст.воспитатель воспитатели
3	Организация рационального питания	<ul style="list-style-type: none"> - С – витаминизация третьего блюда - соблюдение питьевого режима - выполнение натуральных норм 10-ти дневного меню - контроль детей-аллергиков 	Все возрастные группы	ст.мелдестр а, шеф-повар, пом.воспит
4	Система двигательной активности;	<ul style="list-style-type: none"> - утренняя гимнастика (общеразвивающие упражнения; упражнения для укрепления мышц спины (профилактика нарушений осанки); упражнения для укрепления стопы, голени (профилактика плоскостопия, плоско-вальгусной стопы); - гимнастика после дневного сна; - дыхательная гимнастика; - упражнения для укрепления мышц глаз (профилактика близорукости); - пальчиковая гимнастика; - физкультминутки на занятиях; - самостоятельная двигательная деятельность с разными физкультурными пособиями; - прием детей на улице в теплое время года; - физкультурные занятия; - физкультура на улице, начиная со старшей группы; - двигательная активность на прогулке; - подвижные игры, физические упражнения на улице; - спортивные праздники физкультурные досуги, забавы, игры, начиная с дошк.групп; - день здоровья; - оздоровительный бег в конце прогулки, начиная со средней группы; 	Все возрастные группы Ежедневно по расписанию занятий по плану мероприятий с апреля по ноябрь	ст.мелдестра, ст.воспитатели, воспитатели, инструктор по физ.культуре, музыкальные руководители

5	Охрана психического здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы, минутки настроения - утренний и вечерний круг; - создание психологически комфортного климата; - личносно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми; - медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период; - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; 	Ежедневно постоянно	воспитатели, инструктор по физ.культуре, музыкальные руководители
6	Система закаливания	<ul style="list-style-type: none"> - воздушные ванны (подбор оптимальной слойности одежды при различных температурах в группе и на улице) - утренняя и гимнастика; - бодрящая гимнастика после дневного сна; - сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); - контрастные воздушные ванны (перебежки); - дыхательная гимнастика; - обливание рук до локтя прохладной водой (22°С) дошкольные группы; - ходьба босиком по ребристым дорожкам и резиновым коврикам (после сна). - Контрастные воздушные ванны в сочетании с физическими упражнениями (по 5 – 10 минут). - прогулки на воздухе, ежедневно (до 3 – 4 часов); - утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - солнечные ванны (в летнее время); 	Все возрастные группы Ежедневно	ст.мелдестра, ст.воспитатель, воспитатели
7	Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:	<ul style="list-style-type: none"> - закаливающие процедуры; - вакцинопрофилактика; - профилактика гриппа и ОРВИ; 	Все возрастные группы; по плану; с сентября по апрель	ст.мелдестра, ст.воспитатель, воспитатели
8	Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - диагностика уровня физического развития; - диспансеризация детей детской поликлиникой; - диагностика физической подготовленности; - диагностика развития ребенка; - составление паспорта здоровья группы - листы здоровья 	Все возрастные группы; по плану; 2 раза в год;	врач, ст.мелдестра, ст.воспитатель, воспитатели
9	Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни; - Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности 	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"> - проведение инструктажей и консультаций для сотрудников; - педагогические советы, посвященные вопросам оздоровления; - консультации для родителей «Если хочешь быть здоров, закаляйся»; - беседы с воспитанниками о здоровье и здоровом образе жизни; - организация наглядных форм профилактики, пропаганды и агитации; - выставки о здоровье; - выпуск памяток и буклетов о здоровье; - привлечение родителей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям ДООУ; - родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья; - уголки здоровья в каждой группе; - консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. 	Все возрастные группы; по плану	ст.мелдестра, 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 10-15 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