

Принято
на Педагогическом совете
Протокол № 1
от «30» августа 2023 года

Утверждаю
Заведующий ГБДОУ детский сад № 5
Приморского района Санкт-Петербурга
А.В. Цаплина
Приказ №78 -ОД от 31 .08.2023 года

Система физкультурно-оздоровительной работы
на 2023-2024 учебный год
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детский сад № 5 Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт- Петербург

2023г.

Период дошкольного детства – наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка и психофизического развития ребенка. Задачи по охране жизни и здоровья детей, их физического развития являются основными в ДОО. Педагогический коллектив и медицинский персонал детского сада используют для этого все имеющиеся у нас для этого условия: спортивный зал, бактерицидные лампы в группах

Сохранение и укрепление здоровья детей в ДОО является одной из основных и приоритетных задач. Она остается актуальной из года в год, поскольку здоровье детей оставляет желать лучшего.

Зная, что основным средством развития здоровья человека является движение, в детском саду много внимания уделяется развитию двигательной активности.

Составлена модель оптимального двигательного режима в течение дня;

Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами как:

- Полноценное питание детей;
- Закаливающие процедуры;
- Развитие движений;
- Гигиена режима.

В детском саду проводится следующий комплекс закаливающих мероприятий:

- соблюдение сезонной одежды детей на прогулке с учетом их индивидуального состояния и состояния погоды,
- соблюдение температурного режима в течение дня,
- корректирующая гимнастика после сна,
- утренняя гимнастика на свежем воздухе в летний период года,
- организация прогулки,
- утренний прием детей на улице в теплое время года,

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1 Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в ДОО
- обеспечение благоприятного течения адаптации детей
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний профилактики

Режим двигательной активности

на 2023-2024 учебный год

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1.5-2 года 2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия		3 раза в неделю 10минут	3 раза в неделю 15минут	3 раза в неделю 20минут	3 раза в неделю 25минут	3 раза в неделю 30минут
Музыкальные занятия		2 раза в неделю 10минут	2 раза в неделю 15минут	2 раза в неделю 20минут	2 раза в неделю 25минут	2 раза в неделю 30минут
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	Утренняя гимнастика	Ежедневно 10 минут	Ежедневно 10минут	Ежедневно 10минут	Ежедневно 10минут	Ежедневно 10минут
	Организованная двигательная деятельность детей на прогулке (Подвижные и спортивные игры и упражнения)	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 минут	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20 минут
	Физкульт-минутки в середине статического занятия	1-2	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	2-3 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	Физкультурный досуг	1 раз в месяц 10 минут	1 раз в месяц 15 минут	1 раз в месяц 20 минут	1 раз в месяц 25 минут	1 раз в месяц 30 минут
	Физкультурный праздник		2 раза в год до 25 минут	2 раза в год до 30минут	2 раза в год до 35 минут	2 раза в год до 40 минут

	Музыкальный досуг		1 раз в неделю 15 минут	1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
Самостоятельная двигательная деятельность	Самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей				
	Самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно Характер и продолжительность зависит от индивидуальных потребностей детей				

Система физкультурно-оздоровительной работы.

Организационная форма	Кто проводит	Время проведения	Место проведения мероприятий
Утренняя гимнастика	Воспитатель, Музыкальный руководитель.	Ежедневно утром	Группа, спортивный зал, музыкальный зал
Гимнастика после дневного сна	Воспитатель	Ежедневно после сна	Группа,
Физкультминутки, пальчиковая гимнастика	Воспитатель, Музыкальный руководитель.	Ежедневно	Группа, спортивный зал, музыкальный зал, кабинеты специалистов
Динамические паузы	Воспитатель	Ежедневно	Группа
Занятия по физической культуре	Инструктор по физической культуре – 2 раза в неделю Воспитатель - 1 раз в неделю	По расписанию	Спортивный зал Групповое помещение
Свободная самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Опосредованное участие (наблюдение, оказание помощи по просьбе детей). Воспитатель, муз. рук.	Ежедневно	Группа, спортивный зал, музыкальный зал, игровая площадка

Организованная деятельность по физическому развитию в индивидуальной форме	Воспитатель	Ежедневно	Спортивный зал, игровая площадка, группа
Детские развлечения и досуги	Воспитатель, Инструктор по физической культуре Музыкальный руководитель.	1 раз в месяц во второй половине дня	Группа, спортивный зал, музыкальный зал
Спортивные праздники	Инструктор по физической культуре воспитатели групп.	Два раза в год	спортивный зал
Подвижные игры	Воспитатель, Музыкальный руководитель.	Ежедневно	Группа, спортивный зал, музыкальный зал, площадка
Спортивные упражнения	Воспитатели	По плану	Игровая площадка, спортивный зал
Игры с элементами спорта (старший дошкольный возраст)	Воспитатели	По плану	Игровая или площадка, спортивный зал
Познавательные занятия, досуги, знакомящие с организмом человека и дающие начальные знания по ОБЖ	Воспитатели	2 раза в месяц в подготовительной группе	ДОУ
Беседы с детьми о здоровье	Воспитатели, медсестра, врач.	В течение дня	Группа
Привитие культурно-гигиенических навыков.	Воспитатели, помощник воспитателя	Ежедневно во время проведения режимных процессов	Группа
Родительские собрания, рассматривающие вопросы о формировании ЗОЖ, онлайн	Воспитатели, врач, медицинская сестра	1 раз в год	Группа
Беседы с родителями о состоянии здоровья детей по заключению врача, медсестры ДОУ	Воспитатели, врач, медицинская сестра	Индивидуально в течение месяца	Группа
Профилактическая работа с родителями: наглядная информация, выставки детских работ по теме ЗОЖ, информация на сайте ДОУ	Воспитатели, медицинская сестра	Ежемесячно	Группа
Педагогический совет, посвящённый вопросам оздоровления детей.	Заведующий, старший воспитатель, Врач, медицинская сестра,	1 раз в год.	
Комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий:			

Фитонцидотерапия (лук, чеснок)	Воспитатель, медсестра	Неблагоприятные периоды, эпидемии	Группа
Физиотерапевтические процедуры: кварцевание	медсестра	По показаниям и назначениям врача	Группа, спортивный зал
Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры работа с родителями)	Воспитатель медсестра	В неблагоприятные периоды возникновения инфекции)	

Двигательная деятельность.

1. Утренняя гимнастика (ежедневно в зале, на воздухе - летом) традиционный комплекс подвижные игры оздоровительные пробежки вокруг д/с
 2. Двигательная разминка между занятиями (ежедневно) подвижные игровые упражнения игры на ориентировку в пространстве двигательное задание
 3. Физкультминутка (зависит от типа занятия), (ежедневно) упражнения для развития мелкой моторики имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения
 4. Подвижные игры и физические упражнения (ежедневно), спортивные упражнения, элементы спортивных игр
 5. Индивидуальная работа с детьми по развитию движений (ежедневно) дифференцированные игры, подобранные с учетом двигательной активности ребенка, упражнения на формирование осанки и стопы, двигательное задание по усмотрению воспитателя
 6. Гимнастика после дневного сна в разных формах (ежедневно), игровые упражнения, сюжетно-игровая гимнастика, ходьба по массажным дорожкам
 7. Самостоятельная двигательная деятельность детей на воздухе (ежедневно) под руководством воспитателя
 8. Занятия по физической культуре традиционное, игровое, контрольно-проверочное
- Детский сад принимает участие в ежегодных спортивных мероприятиях, организуемых в районе.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 5 ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА,** Цаплина Алевтина Валентиновна, Заведующая

31.08.23 15:05 (MSK)

Сертификат 90D845F68DDCE0FF08B56B741F4436FE