

ПРИНЯТА

на педагогическом совете ГБДОУ
детского сада № 108 Выборгского
района Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Заведующим ГБДОУ детским садом №108
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____/Н.В.Бойцова/
Приказ от «30» августа 2024 г. № 103 ОД

**СИСТЕМА
ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**
в Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении детском саду № 108
комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга
2024 – 2025 учебный год

№ п/п	направления работы	Формы работы
1	Использование вариативных режимов дня	- типовой режим дня по возрастным группам - щадящий режим дня - индивидуальный режим дня -коррекция учебной нагрузки
2	Психологическое сопровождение	- создание позитивного психологического климата в группе - обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности - личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми - формирование у детей основ коммуникативной культуры - диагностика и коррекция развития - психолого-медико-педагогическая поддержка ребёнка в адаптационный период

3	Регламентированная деятельность	<ul style="list-style-type: none"> - Утренняя гимнастика - Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учетом здоровья и возможностей ребенка - Физкультминутки - Динамические паузы - Физкультура в зале - Активная прогулка - Бодрящая гимнастика - Спортивные праздники, развлечения
4	Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная активность детей в группе и на прогулке
5	Работа с детьми по формированию основ здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни и сохранения здоровья; - Реализация технологий сбережения здоровья; - Формирование потребности в ежедневной двигательной активности; - Воспитание культурно-гигиенических навыков; - Формирование основ безопасности
6	Оздоровительное и профилактическое сопровождение	<ul style="list-style-type: none"> - Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на прогулке, на физкультурном занятии - Режим проветривания и во время дневного сна - Использование дорожек здоровья для профилактики плоскостопия - Сухой бассейн - Профилактики ОРВИ и гриппа - Мероприятия по предупреждению распространения COVID-19 - Диспансеризация
7	Организация питания	<ul style="list-style-type: none"> - Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами для детей с 12-часовым пребыванием в ГБДОУ - Питание для детей-аллергиков

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ
(12-ти часовое пребывание)

Составлен с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года, режима работы ДОУ, климатических особенностей Санкт-Петербурга

Виды двигательной активности	Группа раннего возраста (1г.6мес. – 2 года)	Группа раннего возраста (2 – 3 года)	Младшая группа (3 – 4 года)	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Группа старшего дошкольного возраста (5-7 лет)	Подготовительная группа (6 – 7 лет)
Утренняя гимнастика <i>(в теплый период на улице)</i>	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультминутки <i>(ежедневно во время занятий)</i>	5 минут	5 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Оздоровительная гимнастика с элементами самомассажа <i>(используются комплексы, отраженные в плане работы)</i>	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут	5 минут
Подвижные игры в группе <i>(хороводные игры, игры средней и малой подвижности)</i>	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут	30 минут
Индивидуальная работа по развитию основных движений <i>(с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре)</i>	10 минут <i>(с учетом наблюдений за ребенком)</i>	10 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут

Закрепление музыкально-ритмических движений (с учетом рекомендаций музыкального руководителя)	10 минут	10 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут
Бодрящая гимнастика после сна. «Дорожка здоровья» (воздушные ванны, самомассаж, дыхательная гимнастика, ходьба по ребристым дорожкам и т.п.)	5 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут
Физкультурные занятия в зале/на улице (3 раза в неделю)	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	25 минут	30 минут
Музыкальные занятия (2 раза в неделю)	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	25 минут	30 минут
Организованная и самостоятельная двигательная активность детей на прогулке (согласно плану работы)	150 минут	150 минут	150 минут	150 минут	150 минут	150 минут	150 минут
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	60 минут	65 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут	40 минут
Музыкальные досуги (1 раз в месяц в вечерний отрезок времени)	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	25 минут	30 минут
Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	10 минут	10 минут	15 минут	20 минут	25 минут	25 минут	30 минут
Итого:	325 минут	335 минут	345 минут	365 минут	385 минут	385 минут	405 минут