

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

**РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ**  
(12-ти часовое пребывание)

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

<b>Виды двигательной активности</b>	<b>Группа раннего возраста (1г.6мес. – 2 года)</b>	<b>Группа раннего возраста (2 – 3 года)</b>	<b>Младшая группа (3 – 4 года)</b>	<b>Средняя группа (4 – 5 лет)</b>	<b>Старшая группа (5 – 6 лет)</b>	<b>Группа старшего дошкольного возраста (5-7 лет)</b>	<b>Подготовительная группа (6 – 7 лет)</b>
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				
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						
Самостоятельная двигательная активность детей в группе	60 минут	65 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
<b>Итого:</b>	325 минут	335 минут	345 минут	365 минут	385 минут	385 минут	405 минут