

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 56 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА
решением Педагогического
Совета ГБДОУ детский сад №56
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 28.08. 2024г. №1

УТВЕРЖДЕНА
Заведующим ГБДОУ детский сад
№56 Приморского района Санкт-
Петербурга
_____ Н.В. Закирова
приказ от 30.08.2024 г. № 128-О

**Система физкультурно-оздоровительной работы
ГБДОУ детский сад № 56 Приморского района Санкт-Петербурга
на 2024 - 2025 учебный год**

В ГБДОУ детский сад № 56 Приморского района проводится постоянная работа по укреплению здоровья детей, профилактикой плоскостопия и совершенствованию его функций.

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.

№ п/п	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) • Поддержание 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.медсестра, 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"> - соблюдение питьевого режима - выполнение натуральных норм 10-ти дневного меню 	Все возрастные группы	ст.медсестра, \шеф-повар, пом.воспитателей

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; 	<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, 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; - лично – ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми; - медико – педагогическая поддержка ребенка в адаптационный период; - игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы; 	<p>Ежедневно</p> <p>постоянно</p>	воспитатели, инструктор по физ. культуре, музыкальные руководители
6	Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия:	<ul style="list-style-type: none"> - вакцинопрофилактика; - профилактика гриппа и ОРВИ; 	<p>Все возрастные группы;</p> <p>по плану;</p> <p>с сентября по апрель</p>	ст. медсестра, ст. воспитателя
7	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 	<p>Все возрастные группы;</p> <p>по плану;</p> <p>2 раза в год;</p>	врач, ст. медсестра, ст. воспитатель
8	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 	<p>Все возрастные группы;</p> <p>по плану</p>	воспитатели

9	<p>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)</p>	<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 ДОУ; - родительские собрания, рассматривающие вопросы формирования здоровья; - уголки здоровья в каждой группе; - консультации, практикумы для родителей, знакомящие с новыми методами оздоровления. 	<p>Все возрастные группы;</p> <p>по плану</p>	<p>ст.медсестра, ст.воспитатель, воспитатели</p>
---	--	--	---	--

1.	Физкультурные досуги, развлечения		1 раз в месяц		1 раз в месяц		1 раз в месяц		1 раз в месяц		1 раз в месяц
			10-15 мин.		15-20 мин.		20-25 мин.		25-30 мин.		30-35 мин.
2.	День здоровья		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал		1 раз в квартал
3.	Спортивный праздник		--		--		в качестве зрителей		2 раза в год		2 раза в год
4.	Туристские прогулки и экскурсии								1-1,5 ч.		1-2,5 ч.