

СОГЛАСОВАНА

Врач ГБДОУ № 37

Булгакова Е.Н.

31.08.2020

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий ГБДОУ №37

Н.В. Обухова

Приказ от 31.08.2020 № 46

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения детский
сад № 37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга
на 2020 - 2021 учебный год**

ЗАДАЧИ:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- ✓ Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении и в семье.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**1. Создание условий:**

- ✓ организация здоровьесберегающей среды в дошкольного учреждения;
- ✓ обеспечение благоприятного течения адаптационного периода;
- ✓ выполнение санитарно-гигиенических норм;

2. Организационно-методическое направление:

пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления детей, родителей и педагогов;
изучение передового педагогического, опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
систематическое повышение квалификации педагогов;
составление планов физкультурно-оздоровительной работы;

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье;

4. Профилактическое направление:

проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению заболеваний;

5. Работа с родителями:

использование традиционных и нетрадиционных форм работы.

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Разделы и направления работы	Формы работы	Сроки исполнения	Исполнитель
1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ОУ			
- типовой режим дня по возрастным группам - щадящий режим дня, - учебная нагрузка в соответствии с возрастной группой		В течение года	Воспитатели, Специалисты, Врач/ мед.сестра
2. Система двигательной рекреации			
Регламентированная деятельность	— утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
	— НОД по физическому развитию	3р/неделю	
	— спортивные праздники	3-4 р/год	
	— спортивный досуг	1р/мес.	
Частично Регламентированная	подвижные игры на воздухе и в помещении	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по

деятельность			физической культуре
Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Ежедневно	воспитатели
3. Воспитание здорового образа жизни			
Формирование сознательного отношения детей к укреплению здоровья	привитие навыков гигиенической культуры, соблюдение правил гигиены во всех режимных отрезках дня	Постоянно	Воспитатели
Овладение детьми представлениями жизнедеятельности	Формирование элементарных представлений о строении своего тела и о том, что полезно для него и что вредно, об использовании естественных условий и даров природы для укрепления здоровья о здоровом питании, о важности физкультурных упражнений и подвижных игр для здоровья	Постоянно	Воспитатели
Формирование основ безопасности жизнедеятельности	учить основам безопасности в экстремальных ситуациях, учить оказывать элементарную помощь себе и окружающим при заболеваниях, травмах, учить пользоваться приемами релаксации, основным правилам поведения дома, на улице	Постоянно	Воспитатели
4. Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия			
Профилактические мероприятия	Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа (натуротерапия — чеснок)	осень/весна	Воспитатели
	— соблюдение режима дня, -соблюдение санитарно-гигиенических условий (температура, освещённость и т.п.)	Постоянно	
Общеукрепляющие мероприятия	Закаливание естественными физическими факторами:- режим теплового комфорта при выборе одежды для	Постоянно	Воспитатели

	пребывания в групп, во время прогулок Режим проветривания-местные и общие воздушные ванны-световоздушные ванны и солнечные ванны, босохождение в весенне-летний сезон с использованием дорожек здоровья		
Коррекционные мероприятия	— Наблюдение часто болеющих детей педиатром	Постоянно	Врач/ медсестра
5. Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности			
Осмотры	профилактические осмотры детей	1р/год	Врач/медсестра
	Оформление листов здоровья	2р/год	
Диагностика	наблюдение	2р/год	Инструктор по физической культуре
6. Организация рационального питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12 часовым пребыванием)-индивидуальное коррекционное питание – аллергостол		Постоянно	Врач, кладовщик, повар
7. Работа с педагогами			
Подбор материалов для каждой возрастной группы	Различные виды гимнастик, подвижные игры, физминутки	Ежемесячно	Воспитатели Ст. воспитатель, Врач, Медсестра
	контроль за выполнением мероприятий направленных на физическое оздоровление детей	Постоянно	
Просветительская работа	Консультации	1р/неделю	Ст. воспитатель, Врач, Медсестра Инструктор по физическому воспитанию
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ГРУППЕ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Первая половина дня (7.00 – 13.00)						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
2	Физическое развитие					
3	Музыка		8	8		8
4	Подъем (спуск) на второй этаж	5	5	5	5	5
5	Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	25	25	20	25
7	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	25	25	25	25	25
8	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	25	25	25	25	25
	Итого за первую половину дня	1ч22м	1ч35м	1ч35м	1ч22м	1ч35м
Вторая половина дня (15.00 – 19.00)						
1	«Тропа здоровья» в сочетании с воздушными ваннами после сна	5	5	5	5	5
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	30	30	30	30	30
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	7	7	7	7	7
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	20	20	20	20	20
5	Досуг					
6	Физическое развитие	10			10	
7	Музыка					
	Итого за вторую половину дня	1ч12м	1ч02м	1ч02м	1ч12м	1ч02м
	Итого за целый день	2ч 34м	2ч 37 м	2ч 37м	2ч 34м	2ч37м

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

Первая половина дня (8.00 – 13.00)						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
2	Физическое развитие	15		15		
3	Музыка		15			15
4	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
5	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	20	15	35	20	25
6	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	30	30	30	30	30
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	35	35	35	35	35
8.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице					
	Итого за первую половину дня	1ч50м	1ч45м	2ч05м	1ч35м	1ч55м
	Вторая половина дня (15.00 – 18.30)					
1	«Тропа здоровья» в сочетании с воздушными ваннами после сна	7	7	7	7	7
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг				15	
6	Физическое развитие					
7	Музыка					
	Итого за вторую половину дня	1ч32м	1ч17м	1ч32м	1ч47м	1ч32м
	Итого за целый день	3ч22м	3ч32м	3ч37м	3ч22м	3ч27м

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

Первая половина дня (8.00 – 13.00)						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		20			20
3	Музыка			20	20	
4	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
5	Динамическая переменка	10	10	10	10	10
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	25	30	25	20	20
7	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	40	35	40	35	40
8	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
9.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице			20		
10.	Досуг					
	Итого за первую половину дня	2ч10м	2ч30м	2ч50м	2ч20м	2ч25м
Вторая половина дня (15.00 – 18.30)						
1	«Тропа здоровья» в сочетании с воздушными ваннами после сна	8	8	8	8	8
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	35	35	35	35	35
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	10	10	10	10	10
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	40	40	40	40	40
5	Досуг					20
6	Физическое развитие					
7	Музыка					
	Итого за вторую половину дня	1ч33м	1ч33м	1ч33м	1ч33м	1ч53м
	Итого за целый день	3ч43м	4ч03м	4ч23м	3ч53м	4ч18м

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Первая половина дня (7.00 – 13.00)						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие		25			25
3	Музыка	25			25	
4	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
5	Динамическая переменка	15	15	15	15	15
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	35	30	30	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	50	50	50	50	50
8	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
9.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице			25		
10.	Досуг					
	Итого за первую половину дня	3ч00м	2ч55м	2ч55м	3ч00м	3ч00м
	Вторая половина дня (15.00 – 18.30)					
1	«Тропа здоровья» в сочетании с воздушными ваннами после сна	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	45	45	45	45	45
5	Досуг			25		
6	Физическое развитие					
7	Музыка					
	Итого за вторую половину дня	1ч50м	1ч50м	2ч15м	1ч50м	1ч50м
	Итого за целый день	4ч50м	4ч.45м	5ч10м	4ч50м	4ч50м

РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Первая половина дня (8.00 – 13.00)						
№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	30			30	
3	Музыка		30			30
4	Физкультурная минутка	5	5	5	5	5
5	Динамическая перемена	15	15	15	15	15
6	Подвижные игры и физические упражнения на утренней прогулке	35	30	30	35	35
7	Самостоятельная двигательная активность на утренней прогулке	60	60	60	60	60
8	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	50	50	50	50	50
9.	Совместная деятельность инструктора по физкультуре и детей- физкультура на улице		30			
10.	Досуг					
	Итого за первую половину дня	3ч25м	3ч50м	2ч50м	3ч25м	3ч25м
Вторая половина дня (15.00 – 18.30)						
1	«Тропа здоровья» в сочетании с воздушными ваннами после сна	10	10	10	10	10
2	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	40	40	40	40	40
3	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности на вечерней прогулке	15	15	15	15	15
4	Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	50	50	50	50	50
5	Досуг			30		
6	Физическое развитие					
7	Музыка					
	Итого за вторую половину дня	1ч55м	1ч55м	2ч25м	1ч55м	1ч55м
	Итого за целый день	5ч20м	5ч45м	5ч15м	5ч20м	5ч20м