

**Система физкультурно-оздоровительной работы
в ГБДОУ детском саду №17
Приморского района Санкт-Петербурга**

I. Содержание физкультурно-оздоровительной работы.

№ п/п	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
Мониторинг физического развития воспитанников				
1.	Педагогическая диагностика индивидуального уровня физического развития	Все	2 раза в год (сентябрь/май)	Инструктор по физической культуре Воспитатели
Двигательная деятельность				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, музыкальные руководители
2.	Непрерывная образовательная деятельность по ФК	Все группы	Ранний возраст – 3 раза в неделю группы дошкольного возраста– 3 раза в неделю (из них: 1 раз на улице)	Инструктор по физической культуре Воспитатели
3.	Подвижные игры	Все группы	не менее 2 раз в каждой половине дня	Воспитатели
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
5.	Спортивные игры	Старшая, подготовительная группы	не менее 2 раз в неделю	Инструктор по физической культуре Воспитатели
6.	Физкультурные праздники	Все	Ранний возраст - 1 раз в год (июнь) Дошкольные группы - 2 раза в год (февраль, июнь)	Инструктор по физической культуре Воспитатели, Музыкальные руководители
Профилактические мероприятия				
1	Профилактика гриппа и простудных заболеваний (режимы проветривания, утренние фильтры, работа с родителями)	Все группы	В неблагоприятные периоды (осень-весна, при возникновении инфекции)	Воспитатели, помощники воспитателей
Технологии здоровьесбережения				
1.	Музыкотерапия	Все группы	Использование музыкального сопровождения в процессе совместной деятельности	Музыкальные руководители, воспитатели
2.	Технологии обучения здоровому образу жизни	Все группы	В течение года	Воспитатели
3	Технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, пальчиковая гимнастика и т.д.)	Все группы	Ежедневно	Воспитатели
Закаливающие процедуры				
1.	Тропа здоровья	Все группы	Ежедневно	Воспитатели, помощники воспитателей
2.	Ходьба босиком	Все группы	После сна, на занятии физкультурой в зале	Воспитатели
3.	Облегченная одежда детей	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
4.	Мытье рук, лица, шеи прохладной водой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
Организация вторых завтраков				
1.	Фрукты, кисломолочные продукты	Все группы	Ежедневно	Работники пищеблока

II. Организация работы в адаптационный период

Для детей, впервые поступающих в Образовательное учреждение, устанавливается адаптационный режим.

Первая младшая группа (2-3 года)

Дни пребывания		Общая длительность	Совместные игры и самостоятельная деятельность	Прогулка	Питание	НОД	Дневной сон
1-я неделя	1	30 мин - 1 ч.	+	-	завтрак	-	-
	2	1-2 ч.	+	-	завтрак	-	-
	3	2-3 ч.	+	+	завтрак	-	-
	4	3-4 ч.	+	+	завтрак/обед	-	-
	5	3-4 ч.	+	+	завтрак/обед	-	-
2-я неделя	1	3-5 ч.	+	+	+	-	-
	2	3-5 ч.	+	+	+	-	-
	3	3-5 ч.	+	+	+	-	-
	4	3-5 ч.	+	+	+	-	-
	5	3-5 ч.	+	+	+	-	-
3-я неделя	1	3-6 ч.	+	+	+	+	+
	2	3-6 ч.	+	+	+	+	+
	3	3-6 ч.	+	+	+	+	+
	4	3-6 ч.	+	+	+	+	+
	5	3-6 ч.	+	+	+	+	+
4-я неделя	1	5-7 ч.	+	+	+	+	+
	2	5-7 ч.	+	+	+	+	+
	3	5-7 ч.	+	+	+	+	+
	4	5-7 ч.	+	+	+	+	+
	5	5-7 ч.	+	+	+	+	+

Младший дошкольный возраст (3-5 лет)

Дни пребывания		Общая длительность	Совместные игры и самостоятельная деятельность	Прогулка	Питание	НОД	Дневной сон
1-я неделя	1	2-3 ч	+	+	завтрак	-	-
	2	4-5 ч.	+	+	завтрак/обед	-	-
	3	4-5 ч.	+	+	завтрак/обед	-	-
	4	5-6 ч.	+	+	завтрак/обед	-	-
	5	5-6 ч.	+	+	завтрак/обед	-	-
2-я неделя	1	7-8 ч.	+	+	+	- (ср.гр. +)	+
	2	7-8 ч.	+	+	+	- (ср.гр. +)	+
	3	7-8 ч.	+	+	+	- (ср.гр. +)	+
	4	8-9 ч.	+	+	+	- (ср.гр. +)	+
	5	8-9 ч.	+	+	+	- (ср.гр. +)	+

Старший дошкольный возраст 5-7 лет

Дни пребывания		Общая длительность	Совместные игры и самостоятельная деятельность	Прогулка	Питание	НОД	Дневной сон
1-я неделя	1	5-6 ч.	+	+	+	-	+
	2	7-8 ч.	+	+	+	+	+
	3	7-8 ч.	+	+	+	+	+
	4	8-9 ч.	+	+	+	+	+
	5	8-9 ч.	+	+	+	+	+

Адаптационный режим действителен на момент поступления ребенка в Образовательное учреждение в течение 1 - 4 недель, в зависимости от степени тяжести адаптации, а также после продолжительной болезни.

III. Организация щадящего режима дня

Щадящий режим назначается детям, перенесшим заболевание и часто болеющим детям, для снижения физической и интеллектуальной нагрузки. Щадящий режим назначается медицинским работником: медсестрой или врачом Образовательного учреждения, после перенесенного ребенком заболевания, на определенный срок в зависимости от состояния здоровья ребенка и диагноза заболевания.

IV. Режим организации жизнедеятельности дошкольников при карантине

- Ежедневный прием в группу производится при уточнении состояния здоровья ребенка у родителей, данные заносятся в журнал, медицинская сестра проводит утренний фильтр;
- Прекращаются контакты с другими группами;
- Самостоятельная и совместная с педагогами деятельность осуществляется с материалами, подлежащими специальной дезинфицирующей обработке;
- Результаты продуктивной деятельности утилизируются.
- Организация деятельности по физическому и музыкальному развитию проводится только в групповом помещении или на прогулочной площадке;
- Об изменениях в состоянии здоровья ребенка незамедлительно сообщается медицинскому персоналу и родителям.

Организация двигательного режима по возрастным группам

Первая младшая группа		
№	Формы организации.	Особенности организации, продолжительность.
1.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре.	3 раза в неделю по 8-12 минут на улице.
2	Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня	
2.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно (2-5 минут) по желанию детей
2.2	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна.	Ежедневно, 2-4 минуты.
2.3.	Подвижные игры и физические упражнения в группе и на улице.	Ежедневно, не менее 2 раз в день по 8-12 минут.
3.	Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под наблюдением воспитателя.
4.	Рекомендации на дом.	Утренняя гимнастика. Физические упражнения вместе с родителями. Прогулки. Закаливающие процедуры.
Младшая группа дошкольного возраста		
№	Формы организации	Особенности организации, продолжительность.
1.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре.	3 раза в неделю по 15 минут (в холодный период года - в помещении, в теплый - на улице).
2.	Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня.	
2.1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно, 3-5 минут.
2.2	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна.	Ежедневно, 3-5 минут.
2.3	Подвижные игры и физические упражнения в группе и на улице.	Ежедневно, не менее 2 раз в день 10-15 минут.
2.4	Физминутки в процессе совместной образовательной деятельности.	Ежедневно, по 1-2 минуты.
3.	Активный отдых.	
3.1.	Спортивный праздник	2 раза в год (январь/июнь)
4.	Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
5.	Рекомендации на дом.	Утренняя гимнастика. Физические упражнения совместно с родителями. Прогулки. Закаливающие процедуры.
Средняя группа дошкольного возраста.		

№	Формы организации	Особенности организации, продолжительность.
1.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре.	3 раза в неделю по 20 минут (в холодный период года - в помещении, в теплый - на улице).
2.	Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня.	
2.1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно, 5-10 минут.
2.2	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна.	Ежедневно, 5-10 минут.
2.3	Подвижные игры и физические упражнения в группе и на улице.	Ежедневно, не менее 2 раз в день 15-20 минут.
2.4	Физминутки в процессе совместной образовательной деятельности.	Ежедневно, по 1-3 минуты.
3.	Активный отдых.	
3.1	Спортивный праздник	2 раза в год (февраль/июнь)
4.	Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
5	Рекомендации на дом.	Утренняя гимнастика. Физические упражнения совместно с родителями. Прогулки. Закаливающие процедуры.

Старшая группа дошкольного возраста

№	Формы организации	Особенности организации, продолжительность.
1.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре.	3 раза в неделю по 25 минут (2 - в помещении, 1 - на улице. В теплый период года все физкультурные занятия проводятся на улице).
2.	Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня.	
2.1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно, 8-10 минут.
2.2.	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна.	Ежедневно, 8-10 минут.
2.3.	Подвижные игры и физические упражнения в группе и на улице.	Ежедневно, не менее 2 раз в день по 20 – 25 минут.
2.4.	Физминутки в процессе совместной образовательной деятельности.	Ежедневно, по 2-3 минуты.
2.5.	Элементы спортивных игр	Не менее 2 раз в неделю 20-30 минут
3.	Активный отдых.	
3.1	Спортивный праздник	2 раза в год до 40 мин
4.	Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
5.	Рекомендации на дом.	Утренняя гимнастика. Физические упражнения вместе с родителями. Прогулки. Закаливающие процедуры. Посещение спортивных секций

Подготовительная к школе группа дошкольного возраста

№	Формы организации	Особенности организации, продолжительность.
1.	Непрерывная образовательная деятельность по физической культуре.	3 раза в неделю по 30 минут (2 - в помещении, 1 - на улице. В теплый период года все физкультурные занятия проводятся на улице).
2.	Физкультурно - оздоровительная работа в режиме дня.	
2.1	Утренняя гимнастика.	Ежедневно, 8-10 минут.
2.2.	Двигательная разминка, воздушные и водные процедуры после дневного сна.	Ежедневно, 8-10 минут.
2.3.	Подвижные игры и физические упражнения в группе и на улице.	Ежедневно, не менее 2 раз в день по 20 – 25 минут.
2.4.	Физминутки в процессе совместной образовательной деятельности.	Ежедневно, по 2-3 минуты.
2.5.	Элементы спортивных игр	Не менее 2 раз в неделю 20-30 минут
3.	Активный отдых.	
3.1	Спортивный праздник	2 раза в год до 40 мин

4.	Самостоятельная двигательная активность.	Ежедневно, характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей.
5.	Рекомендации на дом.	Утренняя гимнастика. Физические упражнения вместе с родителями. Прогулки. Закаливающие процедуры. Посещение спортивных секций