

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом ГБДОУ  
детского сада № 109 общеразвивающего вида  
Адмиралтейского района СПб  
Протокол от «31» августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГБДОУ детского сада № 109  
общеразвивающего вида  
Адмиралтейского района СПб,  
от «31» августа 2023 г. № 102/1-р

СОГЛАСОВАНО

Заведующий  /Соколова Е.В./

Врач  Серебрянникова И.А.

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
В ГРУППАХ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Блок физкультурно-оздоровительной работы	Физкультурно-оздоровительные мероприятия: (ОО «Физическое развитие»)	Время проведения
1. Использование вариативных режимов дня пребывания ребенка в ГБДОУ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Режим дня по возрастным группам на холодный период года;</li> <li>- Режим дня по возрастным группам на теплый период года;</li> <li>- Щадящий режим (коррекция образовательной нагрузки; увеличение длительности дневного сна)</li> </ul>	В течение года
2. Сохранение и укрепление психического здоровья детей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Создание психологически комфортного климата в ГБДОУ;</li> <li>- Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности;</li> <li>- Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и специалистов с детьми;</li> <li>- Формирование основ коммуникативной деятельности у детей</li> </ul>	В течение года
3. Система двигательной активности:	<p><u>Регламентированная деятельность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Утренняя гимнастика;</li> <li>- Занятие по физическому развитию детей;</li> <li>- Физкультминутки;</li> <li>- Бодрящая гимнастика после сна.</li> </ul> <p><u>Совместная деятельность:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры на воздухе и в помещении;</li> <li>- Подгрупповая и индивидуальная работа с варьированием физической нагрузки с учетом исходного уровня здоровья и возможностей ребенка;</li> </ul> <p><u>Самостоятельная двигательная деятельность</u> детей на воздухе и в помещении</p>	Ежедневно в течение года
4. Формирование основ культуры здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Воспитание культурно-гигиенических навыков;</li> <li>- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;</li> <li>- Воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой;</li> <li>- Формирование потребности в двигательной активности;</li> <li>- Формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности;</li> </ul>	В течение года
5. Лечебно-профилактическая и оздоровительная работа.	<p><u>Закаливание естественными физическими факторами:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, в образовательной деятельности по физическому развитию, во время прогулок;</li> <li>- Режим проветривания в течение дня;</li> <li>- Местные и общие воздушные ванны;</li> <li>- Световоздушные и солнечные ванны в весенне - летний сезон;</li> </ul> <p><u>Организация закаливающих процедур:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходьба по массажным дорожкам;*</li> <li>- Босохождение;</li> <li>- Ходьба по мокрым дорожкам;</li> <li>- Элементы обширного умывания</li> </ul>	В течение года
6. Организация питания.	Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (12 часов)	В течение года

\*в период сезонного подъема заболеваемости острыми респираторными заболеваниями, в том числе новой коронавирусной инфекцией (COVID-19), а так же в период карантина по другим инфекционным и вирусным заболеваниям данная закаливающая процедура не проводится.