

Приложение №5
К годовому плану
ГБДОУ №11
На 2024-2025 учебный год

ПРИНЯТ

решением Педагогического совета
ГБДОУ детским садом №11
Адмиралтейского района СПб
Протокол от «30» августа 2024г. № 1

УТВЕРЖДЕН

заведующим ГБДОУ детским садом
№11 Адмиралтейского района СПб
_____/Н.Р. Граф./
Приказ от «30» августа 2024 г. № 37

СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГБДОУ ДЕТСКОГО САДА № 11
АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА СПБ

2024-2025

1. ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи».

Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2.

Возрастная группа	Количество занятий в неделю /время	Количество занятий в год / время (всего)
1-я младшая группа	3 / 10 минут	108 / 1 080 минут
2-я младшая группа	3 / 15 минут	108 / 1 620 минут
Средняя группа	3 / 20 минут	108 / 2 160 минут
Старшая группа	3 / 25 минут	108 / 2 700 минут
Подготовительная к школе группа	3 / 30 минут	108 / 3 240 минут

2. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1 — традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер),

2 —тренировочная (повторение и закрепление определенного материала),

3 —игровая (подвижные игры, игры-эстафеты),

4 — сюжетно-игровая (включает в себя различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений),

5 — с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, велотренажер, тренажер для пресса, детская штанга, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),

6 —по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцеброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх во время прогулок. Развитию самостоятельности в старшем дошкольном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные дошкольниками на занятиях физической культурой.

Для полной реализации программы совершенствуется материально-техническая и учебно-спортивная базы, проводятся спортивные соревнования.

В образовательной деятельности по физической культуре различают разнообразные виды деятельности, выполняющие свои цели и задачи:

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ направлены на развитие координационных способностей, гибкости и подвижности в суставах, укрепление отдельных мышц или их групп, недостаточное развитие которых мешает овладению

совершенной техникой бега. Данный материал используется для развития основных физических качеств.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полу шпагаты на месте; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя на месте и при передвижениях.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через препятствие; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля мяча среднего диаметра в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 3-х минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение много скоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на укрепление здоровья детей, коррекцию осанки, развитие двигательных навыков, занятия некоторыми видами спорта и на тренажерах, а также воспитание положительного отношения к своему здоровью и формирование стремления к здоровому образу жизни. По этому направлению разработаны:

- комплексы утренней гимнастики
- комплексы физкультминуток
- план работы по профилактике и коррекции нарушений осанки, стоп
- комплексы упражнений на развитие физических качеств
- комплексы дыхательных упражнений
- гимнастика для глаз и т. п.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ направлена на формирование у воспитанников, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Опорный прыжок: с места через гимнастическую скамейку, держась двумя руками за край скамейки. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в беге: со сгибанием ног вперед, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность правой и левой рукой поочередно.

Подвижные и спортивные игры: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту; на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; на материале баскетбола: ведение мяча; броски мяча в корзину.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ДОСУГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ направлены на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщают к спорту и здоровому образу жизни.

Физкультурные досуги и праздники проводятся в форме веселых игр, забав, развлечений. Упражнения, выполняемые с эмоциональным подъемом, оказывают благоприятное воздействие на организм ребенка. На физкультурных досугах и праздниках не только закрепляются двигательные умения и навыки детей, развиваются двигательные качества (быстрота, ловкость, ориентировка в пространстве и др.), но и способствуют воспитанию чувства коллективизма, товарищества, дружбы, взаимопомощи, развивают выдержку и внимание, целеустремленность, смелость, упорство, дисциплинированность и организованность.

ИНТЕГРАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ

Физическая культура по своему интегрирует в себе такие образовательные области как, социально-коммуникативное развитие, познавательное развитие, речевое развитие, художественно-эстетическое развитие, физическое развитие.

Социально-коммуникативное развитие. Развивать игровой опыт совместной игры взрослого с ребенком и со сверстниками, побуждать к самостоятельному игровому

творчеству в подвижных играх. Развивать умение четко и лаконично давать ответ на поставленный вопрос и выражение своих эмоций, проблемных моментах и пожеланий. Развивать коммуникативные способности при общении со сверстниками и взрослыми: умение понятно объяснить правила игры, помочь товарищу в затруднительной ситуации при выполнении задания, разрешить конфликт через общение.

Познавательное развитие. Обогащать знания о двигательных режимах, видах спорта. Развивать интерес к изучению себя и своих физических возможностей:

осанка, стопа, рост, движение. Формировать представления о здоровье, его ценности, полезных привычках, укрепляющих здоровье, о мерах профилактики и охраны здоровья.

Речевое развитие. Обогащать активный словарь на занятиях по физкультуре (команды, построения, виды движений и упражнений); развивать звуковую и интонационную культуру речи в подвижных и малоподвижных играх.

Художественно-эстетическое развитие. Обогащать музыкальный репертуар детскими песнями и мелодиями. Развивать музыкально-ритмические способности детей, научить выполнять упражнения в соответствии с характером и темпом музыкального сопровождения.

Физическое развитие. Развивать физические способности детей: быстроту, скоростно-силовые качества, общую выносливость, гибкость, содействовать развитию у детей координации, силы. Сформировать понятие о физической красоте тела: прямая спина, подтянутый живот и т.п. Формировать потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.

3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для описания здоровьесберегающего направления работы образовательного учреждения многие авторы справедливо используют формулировку «здоровьесберегающая деятельность», так как реализация указанных мер по сохранению и укреплению здоровья в образовательном учреждении, как правило, связывается с деятельностью соответствующих специалистов (медицинских работников, психологов, валеологов и т. п.). В то же время большинство задач по укреплению здоровья воспитанников ДОУ решается в ходе ежедневной практической работы педагогов, т. е. связано с профессиональной педагогической деятельностью.

Таким образом, очень важно, чтобы каждая из рассмотренных далее технологий имела оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное и неосложненное развитие.

В этой связи мы полагаем допустимым включить в состав предлагаемой нами классификации технологий и физкультурные занятия, и подвижные игры, так как в процессе физкультурных занятий ребенок учится овладению основными видами движений и закрепляет полученные знания в постоянно меняющихся и усложняющихся играх; и занятия из серии «Уроки здоровья», которые мы можем рассматривать как систему действий, направленных на определенный результат – мотивацию ребенка на здоровый образ жизни, и т. д.

Некоторые технологии оздоровления долгие годы использовались сугубо в коррекционных целях и предназначались для детей в образовательных учреждениях «специального образования» компенсирующего вида. В последнее время большинство таких методик применяются в массовых образовательных учреждениях для обычных детей в профилактических либо оздоровительных целях. Мы используем термин «терапия», так как он употребляется педагогами и специалистами дополнительного

образования. Особо отметим, что применение здоровьесберегающих педагогических технологий невозможно без тесного контакта с медицинским персоналом ДОУ.

Подробное описание многих здоровьесберегающих педагогических технологий приводится в литературе, список которой приведен в конце работы. Главным критерием результативности всех здоровьесберегающих технологий мы считаем их влияние на развитие ребенка, увеличение резервов его здоровья и готовность ребенка легко адаптироваться к школьным нагрузкам.

Таблица 1.

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Стретчинг	Не раньше чем через 30 мин. после приема пищи, 2 раза в неделю по 30 мин. со среднего возраста в физкультурном или музыкальном залах либо в групповой комнате в хорошо проветренном помещении	Рекомендуется детям с вялой осанкой и плоскостопием. Опасаться непропорциональной нагрузки на мышцы	Руководитель физического воспитания
Динамические паузы	Во время занятий 2-5 мин. По мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и пр. в зависимости от вида занятия.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Как часть физкультурного занятия, на прогулке, в групповой комнате – малой и средней степени подвижности. Ежедневно для всех возрастных групп	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В ДОУ используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Релаксация	В любом подходящем помещении. В	Можно использовать спокойную классическую музыку	Воспитатели, руководитель физического

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
	зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	(Чайковский, Рахманинов), звуки природы	воспитания, педагог-психолог
Технологии эстетической направленности	Реализуются на занятиях художественно-эстетического цикла, при посещении музеев, театров, выставок и пр. оформлении помещений к праздникам и др. Для всех возрастных групп	Осуществляется на занятиях по программе ДОУ, а также по специально запланированному графику мероприятий. Особое значение имеет работа с семьей, привитие детям эстетического вкуса	Все педагоги ДОУ
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально либо с подгруппой ежедневно	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в удобное для воспитателей время)	Все специалисты
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки с мл. возраста.	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги
Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика бодрящая	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках,	Воспитатели

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
		обширное умывание; ходьба по ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и др. в зависимости от условий ДОУ	
Гимнастика корригирующая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Форма проведения зависит от поставленной задачи и контингента детей	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Гимнастика ортопедическая	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Рекомендуется детям с плоскостопием и в качестве профилактики болезней опорного свода стопы	Воспитатели, руководитель физического воспитания
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Физкультурное занятие	3 раза в неделю в спортивном или музыкальном залах. Ранний возраст 10 мин. Мл. возраст: 15 мин., ср. возраст: 20 мин., ст. возраст: 25-30 мин.	Занятия проводятся, руководствуясь программой, по которой работает ДОУ. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение	Воспитатели, руководитель физического воспитания
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, можно во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от поставленных педагогом задач	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели, педагог-психолог
Коммуникативные игры	1-2 раза в неделю по 25-30 мин. со старшего возраста	Занятия строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, занятия рисованием, лепкой и др.	Воспитатели
Система занятий из	1 раз в неделю по	Могут быть включены	Воспитатели,

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
серии «Уроки здоровья»	25-30 мин. со ст. возраста	в сетку занятий в качестве познавательного развития	руководитель физического воспитания
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей сеансами, либо в различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, руководитель физического воспитания, ст. медсестра
Точечный самомассаж	Проводится в преддверии эпидемий, в осенний и весенний периоды в любое удобное для педагога время со старшего возраста	Проводится строго по специальной методике. Показана детям с частыми простудными заболеваниями и болезнями ЛОР-органов. Используется наглядный материал	Воспитатели, руководитель физического воспитания, ст. медсестра
3. Коррекционные технологии			
Арт-терапия	Сеансами 10-12 занятий по 30-35 мин. со средней группы	Занятия проводят по подгруппам 10-13 человек, программа имеет диагностический инвентарий и предполагает протоколы занятий	Воспитатели, педагог-психолог
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы либо отдельные занятия 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных целей	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 25-30 мин. Со старшего возраста	Занятия используют для психологической, терапевтической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое	Педагог-психолог

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
		рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	
Технологии воздействия цветом	Как специальное занятие 2-4 раза в месяц в зависимости от поставленных задач	Необходимо уделять особое внимание цветовой гамме интерьеров ДОУ. Правильно подобранные цвета снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка.	Воспитатели, педагог-психолог
Технологии коррекции поведения	Сеансами, 10-12 занятий по 25-30 мин. Со старшего возраста	Проводятся по спец. методикам в малых группах по 6-8 человек. Группы составляются не по одному признаку – дети с разными проблемами занимаются в одной группе. Проводятся в игровой форме, имеют диагностический инструментарий и протоколы занятий	Педагог-психолог
Психогимнастика	1-2 раза в неделю со старшего возраста по 25-30 мин.	Занятия проводятся по специальным методикам.	Педагог-психолог

4. ФОРМИРОВАНИЕ НАЧАЛЬНЫХ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Группы раннего возраста (от 1,5 до 3 лет)	Формировать у детей представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить; голова — думать, запоминать.
Вторая младшая группа (от 3 до 4 лет)	Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними. Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека. Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы. Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания. Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни. Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения. Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.
Средняя группа (от 4 до 5 лет)	Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека. Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат). Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов. Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания. Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь». Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

<p style="text-align: center;">Старшая, подготовительная группа (от 5 до 7 лет)</p>	<p>Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).</p> <p>Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.</p> <p>Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.</p> <p>Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.</p> <p>Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.</p> <p>Формировать умение характеризовать свое самочувствие.</p> <p>Знакомить детей с возможностями здорового человека.</p> <p>Формировать потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.</p> <p>Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.</p> <p>Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.</p>
--	---

5. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ

Режимные процессы	Ежедневно				
	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовит. группа
Утренняя гимнастика	5-7	10	10	10	10
Физкультминутки во время занятия	-	2	2	4	4
Динамическая пауза между занятиями (игры малой подвижности, если нет физ-ры или музыки)	-	10	10	10	10
Хороводные игры или игры средней подвижности	5	5	5	5	5
Физкультурные занятия (три раза в неделю)	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю	3 раза в неделю
Музыкальные занятия (два раза в неделю)	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
Самостоятельная и организованная двигательная деятельность детей в группе	40	40	40	40	40
Бодрящая гимнастика	5	5	5-7	10	10
Самостоятельная двигательная деятельность детей в группе	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Подвижные игры	4-5	6-10	10-15	15-20	15-20
Индивидуальная работа по развитию Движений на прогулке	4-5	8-10	10-12	10-15	10-15
Динамическая пауза на прогулке	10	15-20	20-25	25-30	30-35
Музыкальный досуг (развлечение)	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
Физкультурный Досуг (развлечение)	1 раз в месяц 10	1 раз в месяц 15	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 25	1 раз в месяц 30
Спортивные праздники	-	-	2 раза в год 20-30	2 раза в год 30-40	2 раза в год 30-40
День здоровья в Юсуповском саду	-	-	осень весна	осень весна	осень весна

При организации всех видов двигательной активности обязательно учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка

6. СИСТЕМА ЗАКАЛИВАЮЩИХ МЕРОПРИЯТИЙ

Содержание	Возрастные группы			
	1 младшая группа	Средняя группа	Старшие группы	
1.1. Воздушно-температурный режим:	от +20 до + 22°С	от +20 до + 22°С	от +18 до + 20°С	
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей			
• Одностороннее проветривание	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Допускается снижение температуры на 1-2 °С			
• Сквозное проветривание (в отсутствии детей):	В холодное время проводится кратковременно (5-10 мин). Критерием прекращения проветривания является температура воздуха, сниженная на 2-3 °С			
— Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура воздуха восстанавливается до нормальной.			
— Перед возвращением детей с дневной прогулки	+ 22 °С	+ 21 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
— Во время дневного сна, вечерней прогулки	В теплое время года проводится в течение всего периода отсутствия детей в помещении.			
• Физкультурные занятия	3 раза в неделю в физкультурное занятие в зале при + 18 °С. Форма спортивная.			
• Прогулка	Одежда и обувь соответствуют метеорологическим условиям. В холодное время года:			
	до - 15 °С	до - 18 °С при скорости ветра не более 7 м/с		
	при скорости ветра более 7 м/с время прогулки сокращается на 30-40 мин.			
• Дневной сон	Обеспечивается состояние теплового комфорта соответствием одежды, температуры			
	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С	+ 20 °С
• После дневного сна	В помещении температура на 1-2 градуса ниже нормы			
1.3. Водные процедуры:	Умывание, мытье рук до локтя водой комнатной температуры		Умывание, обтирание шеи, мытье рук до локтя водой комнатной температуры	
• Гигиенические процедуры				
	В летний период - мытье ног.			

**7. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С РОДИТЕЛЯМИ И
СОЦИАЛЬНЫМИ ПАРТНЕРАМИ ПО ВОПРОСАМ
ЗДОРОВЬЯ И ЗОЖ**

	Работа с родителями	Исполнители
Сентябрь	Анкетирование родителей Консультации по вопросам адаптации детей	Педагоги ДОУ
Октябрь	Круглый стол: что такое здоровый образ жизни? Консультация: что такое игровой стретчинг? Консультация: совместные досуги с родителями.	Инструктор по ф/к
Ноябрь	Круглый стол: использование здоровьесберегающих педагогических технологий. Консультация: что такое релаксация? Мастер-класс по релаксации.	Инструктор по ф/к
Декабрь	Консультация – профилактика гриппа	Детская поликлиника № 27 Адмиралтейского района.
Январь	Круглый стол: проведение досуга всей семьей.	Педагог-психолог
Февраль	Веселые старты, посвященные 23 февраля.	Воспитатели, специалисты
Март	Консультация: активность и гиперактивность.	Инструктор по ф/к
Апрель	День здоровья – папа, мама я-спортивная семья!	Воспитатели, специалисты
Май	Анкетирование родителей. Консультации по вопросам проведения летне-оздоровительной кампании. Индивидуальные беседы и рекомендации по результатам мониторинга детей.	Специалисты ДОУ