

Система физкультурно-оздоровительной работы
в ГБДОУ детский сад № 38 Кировского района Санкт-Петербурга на 2024-2025 учебный год

1. Формы оздоровительных мероприятий

Формы работы	Условия организации			
	Место	Время	Продолжительность по группам (мин, ч.)	Ответственный
<i>Утренняя гимнастика</i>	Группы ДОО	Ежедневно, перед завтраком	Для всех возрастных групп - 10 мин.	Воспитатели всех групп ДОО
<i>Физическое развитие</i> <i>Физическая культура (занятия)</i>	Спортивный зал	2 раза в неделю	Группа раннего возр. -10 мин младшая группа-15 мин; средняя группа - 20 мин; старшая группа - 25 мин; подготовительная группа - 30 мин.	Воспитатели, инструктор по ФК
<i>Спортивный досуг</i>	Спортивный зал	1 раз в месяц	Младшая группа -15 мин; средняя группа - 20 мин; старшая группа - 25 мин; подготовительная группа - 30 мин.	Инструктор по ФК
<i>Прогулка</i>	Участки	2 раза в день	Для всех возрастных групп – 3 ч/день	Воспитатели
<i>Подвижные игры: сюжетные; соревновательные, народные, с элементами спорта</i>	На прогулке	Ежедневно	Группа р. возр. - 10 мин; младшая группа - 15 мин; средняя группа - 25 мин; старшая группа - 30 мин; подготовительная группа - 30 мин	Воспитатели, инструктор по ФК
<i>Физкультминутки:</i> Упражнения на развития внимания, на развития мелкой моторики,	Группы ДОО	Ежедневно, во время	Группа раннего возраста - 2 мин. Для всех возрастных групп - 3-5 мин.	Воспитатели, инструктор по ФК

упражнения на координацию движения, упражнения на равновесия, упражнения на формирования правильной осанки, упражнения на укрепление свода стопы, голени		проведения занятий		
<i>Бодрящая гимнастика</i>	Спальня или группа	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп: 5 мин.	Воспитатели
<i>Закаливающие мероприятия:</i> умывания прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны	Спальня или группа	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп: 7 мин.	Воспитатели групп
<i>Индивидуальная работа в режиме дня</i>	С учётом специфики инд. работы	Ежедневно по плану воспитателей	Для всех возрастных групп: 10 -20 мин.	Воспитатели групп, инструктор по ФК
<i>Спортивный праздник</i>	Спорт. зал, на улице	2 раза в год	Старшая группа - 30 мин; Подготовительная к школе группа - 30 мин.	Инструктор по ФК воспитатели

2. Профилактические мероприятия

№	Форма	Место проведения	Время проведения	Ответственные
1	<i>Витаминация третьих блюд</i>	Все группы	В течение года	
2	<i>Сквозное проветривание в отсутствии детей</i>	Все группы	В течение года	Воспитатели, помощники воспитателей
3	<i>Обеззараживание воздуха помещений</i>	Все помещения	В течение года	Воспитатели, специалисты, помощники воспитателей
4	<i>Влажная уборка всех помещений ДОО</i>	Все помещения	В течение года	Помощники воспитателей, уборщик служебных помещений
5	<i>Санитарно-эпидемиологический режим</i>	Все группы	В течение года	Помощники воспитателей, завед. хоз-м

6	<i>Упражнения по формированию осанки, профилактике плоскостопия, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз, пальчиков</i>	Все группы	ежедневно	Воспитатели, инструктор по ФК
7	<i>Работа с родителями по формированию ЗОЖ</i>	Все группы	В течение года	Воспитатели, инструктор по ФК

3. Закаливание

№	Форма	Место проведения	Время проведения	Ответственные
1	<i>Контрастные воздушные ванны</i>	Все группы	После дневного сна	Воспитатели групп
2	<i>Ходьба босиком</i>	Все группы	После дневного сна, на физкультурных занятиях	Инструктор по ФК, воспитатели групп
3	<i>Облегчённая одежда воспитанников</i>	Все группы	В течение дня	Инструктор по ФК, воспитатели групп
4	<i>Мытьё рук, лица прохладной водой</i>	Все группы	В течение дня	Воспитатели групп

4. Формы оздоровительных мероприятий в тёплый период (ЛОК)

Формы работы	Условия организации			Ответственные
	Место проведения	Время	Продолжительность по группам (мин)	
<i>Утренняя гимнастика</i>	На участках, по возрасту или в группе	Ежедневно перед завтраком	Группа р. возр. -5 мин; младшая группа-5 мин; средняя группа - 7 мин; старшая группа - 10 мин; подготовительная группа - 12 мин	Воспитатели всех групп ДОО
<i>Физическое развитие. Физическая культура</i>	На участках, или в группе	2 раза в неделю	Группа р. возр. - 10 мин; младшая группа-15 мин; средняя группа - 20 мин; старшая группа - 25 мин; подготовительная группа - 30 мин	Воспитатели групп, инструктор по ФК
<i>Физкультурные досуги</i>	Группа, спорт. зал, участок	1 раз в месяц	Младшая группа-15 мин; средняя группа - 20 мин; старшая группа - 25 мин; подготовительная группа - 30 мин	Инструктор по ФК
<i>Прогулка</i>	участок	2 раза в день	Для всех возрастных групп – 4-5 ч	Воспитатели

<i>Подвижные игры:</i> сюжетные; соревновательные, народные, с элементами спорта.	На воздухе	Ежедневно	Группа р. возр. - 10 мин младшая группа - 15 мин; средняя группа - 20 мин; старшая группа - 25 мин; подготовительная к школе группа - 30 мин.	Воспитатели групп, инструктор по ФК
<i>Бодрящая гимнастика</i>	Спальня или группа	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 5 мин.	Воспитатели
<i>Закаливающие мероприятия:</i> умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны	Спальня или группа с доступом свежего воздуха	Ежедневно после дневного сна	Для всех возрастных групп - 7-10 мин.	Воспитатели всех групп ДОО
<i>Индивидуальная работа с детьми в режиме дня</i>	С учётом специфики инд. работы	Ежедневно по плану воспитателей	Для всех возрастных групп - 10-20 мин.	Воспитатели всех групп ДОО
<i>Спортивный праздник</i> <i>Музыкальный праздник</i> <i>Тематическое мероприятие</i>	На улице В зале, с притоком св. воздуха	1 раз в ЛОК	Старшая группа - 30 мин; Подготовительная к школе группа - 30 мин.	Воспитатели групп Инструктор по ФК Муз. руководители Ст. воспитатель