

**ПРИЛОЖЕНИЕ 4**  
**к Годовому плану работы ГБДОУ детского сада №141 Невского района**  
**Санкт-Петербурга**  
**Приказ № 40 от 30.08.2024**  
**Заведующий Бугреева С.А.**

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**  
**НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

**1. План физкультурно-оздоровительной работы на 2024-2025 учебный год.**

<i>№</i>	<i>Проводимые мероприятия</i>	<i>Время в режиме дня. Место проведения. Частота. Длительность.</i>	<i>Особенности методики проведения</i>	<i>Ответственный исполнитель</i>
1.	<b>Утренняя гимнастика</b>	Проводится ежедневно . <ul style="list-style-type: none"><li>• Ранний возраст – 5 минут</li><li>• Младший возраст – 6-8 минут</li><li>• Средний и старший возраст – 10-12 минут</li></ul>	Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние. Форма проведения: <ul style="list-style-type: none"><li>• Традиционная;</li><li>• Обыгрывание какого – либо сюжета;</li><li>• Использование подвижных игр с разным уровнем активности;</li><li>• Использование элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов</li></ul>	Воспитатели Музыкальный руководитель

2.	<b>Совместная деятельность по физической культуре</b>	Еженедельно 3 раза. Длительность: ❖ Ранний возраст – 10 минут ❖ Младший возраст – 15-20 минут ❖ Средний и старший возраст – 25-30 минут	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Место проведения совместной деятельности по физкультуре оборудуется заранее.</li> <li>• Для детей группы риска (2-3 группа здоровья) индивидуальное дозирование физических нагрузок.</li> </ul>	Воспитатели
3.	<b>Совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств и навыков.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физкультурные досуги (1 раз в месяц)</li> <li>• Спортивные праздники длительность -1час-1ч20мин</li> <li>• Индивидуальная работа на вечерней прогулке 10-20 мин.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В соответствии с методикой проведения</li> <li>• Можно использовать подвижные, хороводные игры .</li> <li>• Использование оборудования и атрибутов</li> </ul>	Воспитатели
4.	<b>Подвижные игры</b>	Проводятся ежедневно во время утренней и вечерней прогулок, а также в других режимных моментах.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Организуются с учетом разделения на подгруппы по уровню подвижности</li> <li>• Используются разные различные атрибуты</li> <li>• Обеспечивается приподнятое эмоциональное состояние</li> <li>• Используют выносное оборудование и атрибуты</li> <li>• Проводятся во вторую половину прогулки</li> </ul>	Воспитатели
5.	<b>Игры с элементами спорта (старший возраст)</b>	Проводятся еженедельно	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Виды спорта: бадминтон, городки, волейбол, футбол, баскетбол</li> <li>• Школа мяча с раннего возраста</li> <li>• Соревновательный элемент только со старшего возраста</li> </ul>	Воспитатели
6.	<b>Занимательная двигательная деятельность</b>	Проводятся по планам групп	<ul style="list-style-type: none"> <li>• народные подвижные игры,</li> <li>• игры-эстафеты,</li> </ul>	Воспитатели

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• игры-аттракцион</li> <li>• двигательная деятельность объединенная единым сюжетом</li> </ul>	
7.	<b>Музыкально-ритмическая деятельность</b>	Проводятся еженедельно по плану музыкального руководителя	<ul style="list-style-type: none"> <li>• В соответствии с методикой проведения</li> <li>• Используются музыкальные подвижные, хороводные игры</li> </ul>	Музыкальный руководитель
8.	<b>Сон без маек</b>	В специально отведенных помещениях. В соответствии с режимом дня.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Температура в спальном комнате должна быть не ниже 19С</li> <li>• Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна.</li> <li>• Детям «группы риска» увеличиваем длительность сна (укладываем первыми и подъем последним).</li> </ul>	Воспитатели
9.	<b>Бодрящая гимнастика</b>	Проводится сразу после сна, не вставая с кровати.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Использование наглядности и малых форм фольклора.</li> <li>• В соответствии с инструкцией проведения</li> </ul>	Воспитатели
10.	<b>Гимнастика для глаз</b>	Проводится два раза в день для профилактики зрительного утомления	<ul style="list-style-type: none"> <li>• картотека игр на группах в соответствии с возрастом</li> </ul>	Воспитатели Помощник воспитателя
11.	<b>Пальчиковая гимнастика</b>	В течение дня	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способствуют развитию речи, творческой деятельности</li> <li>• картотека игр на группах в соответствии с возрастом</li> </ul>	Воспитатели Помощник воспитателя
12.	<b>Дыхательная гимнастика в игровой форме</b>	2 раза в день: на зарядке, после дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• проводится в проветренном помещении обязательная гигиена полости носа перед проведением процедур</li> <li>• картотека игр на группах в соответствии с возрастом</li> </ul>	Воспитатели Помощник воспитателя
13.	<b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b>	Проведение во время воздушных ванн	упражнения, направленные на укрепление мышц стопы и голени. Ходьба на носках и босиком, на пятках, на наружных краях стоп, по гимнастической палке и растянутому на полу	Воспитатели Помощник воспитателя

			канату; захватывание мяча ногами; собирание мелких предметов пальцами ног и переноска их на небольшое расстояние; катание обруча (мяча) пальцами ног.	
14.	<b>Упражнения для предотвращения отклонений в формировании осанки</b>	Контролирование позы детей при сидении, стоянии, ходьбе.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• индивидуально-дифференцированный подход к каждому ребенку и постепенное нарастание трудностей в применяемых физических упражнениях.</li> <li>• Подбор мебели в соответствии с длиной тела;</li> <li>• Оптимальная освещённость;</li> <li>• Формировать привычку правильно сидеть за столом;</li> <li>• Формировать навык расслаблять мышцы тела;</li> <li>• Приучать детей следить за собственной походкой.</li> </ul>	Воспитатели Помощник воспитателя
15.	<b>Обширное умывание</b>	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате.	В соответствии с инструкцией проведения.	Воспитатели Помощник воспитателя
16.	<b>Воздушные ванны</b>	Проводится ежедневно во время режимных моментов	Воздушные ванны ребенок получает, находясь в обычной одежде (обнажаются руки и ноги), во время физкультурных занятий, музыкальных занятий, утренней гимнастики, при смене белья после дневного сна.	Воспитатели Помощник воспитателя
17.	<b>Питьевой режим</b>	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей.	Кипяченая вода в чайнике должна быть охлаждена.	Воспитатель Помощник воспитателя
18.	<b>Одежда детей в помещении при умеренной двигательной</b>	Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей	В соответствии с инструкцией проведения.	Воспитатель Помощник воспитателя

	<b>активности</b>			
19.	<b>Работа с родителями</b>	В течение года по плану	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Включение вопросов укрепления здоровья детей в групповые родительские собрания</li> <li>• анкетирование «Как мы укрепляем здоровье в своей семье»</li> <li>• совместные акции: дни здоровья, спортивные праздники</li> <li>• консультации, рекомендации: «Здоровье в порядке – спасибо зарядке»</li> <li>• памятки буклеты из серии: «Различные виды гимнастик: (пальчиковая, глазная, дыхательная)», «Как правильно закалывать ребенка?»</li> </ul>	Воспитатели

### Группы закаливания:

1. *Первая группа* – относятся дети здоровые и ранее закаливаемые.
2. *Вторая группа* - относятся дети здоровые, но ранее не закаливаемые.
3. *Третья группа* - относятся ослабленные дети, ЧБД, дети после перенесенного заболевания, с хронической патологией.

## 2. Режим двигательной активности детей в ГБДОУ детский сад № 141 на 2024-2025 учебный год.

Режимные моменты	1 младшая группа	2 младшая группа	Средняя группа	Старше – Подготовительная группа	
				Старшая группа	Подготовительная к школе группа
1. Прием детей, самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно 20 — 30 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин	Ежедневно 30 — 40 мин
2. Утренняя гимнастика	Ежедневно 4 -5 мин из 3-4	Ежедневно 5-6 мин из 5-6	Ежедневно 6-8 мин из 6-7	Ежедневно 8-10 мин. мин из 6-8	Ежедневно 10-12 мин из 8-10

	общеразвивающих упражнений	общеразвивающих упражнений	общеразвивающих упражнений	общеразвивающих упражнений	общеразвивающих упражнений
3. Физкультурные занятия в группе	2 раза в неделю по 10-15 мин. по подгруппам	2 раза в неделю по 15 мин.	2 раза в неделю по 20 мин	2 раза в неделю по 25 мин.	2 раза в неделю по 30 мин.
4. Физкультурное занятие на прогулке	1 раз неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий	1-2 мин	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.	1-3 мин.
6. Музыкальные занятия	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю	2 раза в неделю
7. Прогулка	Не менее 2 раз в день 30-40 мин	1ч	1ч	1,5— 2ч	1,5— 2ч
8. Прогулка за пределы участка	—	—	—	25-30 мин, до 1,5 – 2 км	40-45 мин. до 2 км
9. Гимнастика после сна	5-7 мин	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин.	5-10 мин
10. Самостоятельная двигательная активность, подвижные игры вечером	5— 10 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	20—30 мин ежедневно, индивидуально	30 - 40 мин ежедневно, индивидуально	30 — 40 мин ежедневно, индивидуально
11. Физкультурный досуг	—	1 раз в неделю 20 мин.	1 раз в неделю 20 мин	1 раз в неделю 30-40 мин	1 раз в неделю 40 мин.
12. Спортивный праздник	—	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 1 часа	2 раза в год до 1 часа