

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 78 Красносельского района Санкт-Петербурга «Жемчужинка»

ПРИНЯТА

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2021 № 1

Приказом от 31.08.2021 № 146-ад

ПРИНЯТА

С учетом мнения родителей
(законных представителей):
Советом родителей
(законных представителей)
воспитанников
Протокол от 31.08.2021 № 6

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2021-2022 учебный год**

Санкт-Петербург
2021

Блоки		Содержание физкультурно-оздоровительной работы
Создание условий для двигательной активности и психологического комфорта		- гибкий режим; - совместная деятельность взрослого и ребенка; - оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзалов, бассейнов, спортивных площадок, спортивных уголков в группах); - щадящий режим для детей ослабленных, после болезни; - индивидуальный режим для вновь поступающих детей; - индивидуальный режим пробуждения после дневного сна.
Система двигательной активности + система психологической помощи		- утренняя гимнастика; - прием детей на улице в теплое время года; - непрерывная образовательная деятельность инструкторов по физической культуре с детьми по реализации образовательной области «Физическое развитие» (в спортивном зале и бассейне) - двигательная активность на прогулке; - физкультура на улице (при хорошей погоде и наличии спортивной формы); - подвижные игры; - динамические паузы; - физкультминутки в процессе непрерывной образовательной деятельности статического характера; - бодрящая гимнастика после дневного сна; - упражнения для расслабления позвоночника и коррекции осанки; - дыхательная гимнастика; - гимнастика для глаз; - профилактика плоскостопия; - физкультурные праздники, досуги, забавы, игры; - дни здоровья; - спортивно-ритмическая гимнастика; - игры, хороводы, игровые упражнения; - оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы; - психологическое сопровождение.
Система закаливания	В повседневной жизни	- утренний прием на свежем воздухе в теплое время года; - утренняя гимнастика (разные формы: оздоровительный бег, ритмика, ОРУ, игры); - облегченная форма одежды; - ходьба босиком в спальне до и после сна;

		• сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С); • контрастные воздушные ванны (перебежки); • солнечные ванны (в летнее время); • обширное умывание; • мытье рук до локтя прохладной водой.
	Специально организованная	• полоскание рта; • занятие в бассейне; • контрастный душ (после бассейна) или полоскание в тазу; • закаливание по Рижскому методу.
Организация рационального питания		• организация второго завтрака (соки, фрукты); • введение овощей и фруктов в обед и полдник; • замена продуктов для детей-аллергиков; • соблюдение питьевого режима .
Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния		• диагностика уровня физического развития; • диспансеризация детей детской поликлиникой; • диагностика физической подготовленности; • диагностика развития ребенка; • обследование психоэмоционального состояния детей педагогом-психологом; • обследование учителем-логопедом .