

**ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

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

ПРИНЯТА

Педагогическим Советом
Образовательного учреждения
Протокол от 30.08.2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом от 31.08.2022 г. № 145-ад

ПРИНЯТА

С учетом мнения родителей
(законных представителей):
Советом родителей
(законных представителей)
воспитанников
Протокол от 31.08.2022 г. № 5

**КОМПЛЕКСНАЯ СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2022-2023 учебный год**

Санкт-Петербург
2022

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.