

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №29 комбинированного вида
Курортного района Санкт-Петербурга

Система физкультурно-оздоровительной деятельности

Формы организации	Младший возраст		Средний возраст	Старший возраст	
<i>1. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в ходе выполнения режимных моментов деятельности детского сада</i>					
	2-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1.1 Утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением	ежедневно 4-5 минут	ежедневно 5-6 минут	ежедневно 6-8 минут	ежедневно 8-10 минут	ежедневно 10 минут
1.2 Физкультминутки	Ежедневно по мере необходимости (до 3-х минут)				
1.3 Игры и физические упражнения на свежем воздухе	ежедневно 5-6 минут	ежедневно 6-10 минут	ежедневно 10-15 минут	ежедневно 15-20 минут	ежедневно 20-30 минут
1.4 Закаливание:					
Утренний прием на свежем воздухе	По мере возможности				
Облегченная форма одежды в группе	Постоянно				
Соблюдение режима проветривания	Согласно графика				
Соблюдение питьевого режима	Постоянно				
Соблюдение температурного режима	Постоянно				
Прогулки на свежем воздухе	Ежедневно (при благоприятных погодных условиях, в соответствии с требованиями Сан Пин)				
Сон без маек	Ежедневно (при t ⁰ воздуха в спальне не ниже +18)				
Босохождение до и после сна	Ежедневно (при t ⁰ пола не ниже +18)				
Хождение по массажным дорожкам	Ежедневно после сна				
Воздушные ванны	Ежедневно				
Обширное умывание «Умывайка»	Ежедневно после дневного сна				
Артикуляционная и пальчиковая гимнастика	Ежедневно по 4-5 мин.	Ежедневно по 4-5 мин.	Ежедневно по 4-5 мин	Ежедневно по 6-10 мин	Ежедневно по 8-12 мин
Дыхательная гимнастика	При проведении гимнастик и физкультурных занятий				
Гимнастика для глаз		Ежедневно по 2-3 мин	Ежедневно по 2-3 мин	Ежедневно по 3-5 мин	Ежедневно по 3-5 мин
Гибкий режим	При необходимости				
<i>2. Лечебно-профилактические мероприятия</i>					
Профилактические прививки, в т.ч. против гриппа	Согласно Национальному календарю				
Фитонциды (лук, чеснок)	В осенне-весенний периоды				
Сбалансированное 4-х разовое питание	Осень, весна (курс 10)				
Витаминизация 3-го блюда (витамин С)	Индивидуально, по назначению врача				

<i>3. Физкультурные занятия</i>					
2.1 Совместные занятия в спортивном зале	2 раза в неделю по 10 минут	3 раза в неделю по 15 минут	3 раза в неделю по 20 минут	2 раза в неделю по 25 минут	*2 раза в неделю по 30 минут
2.2 Физкультурные занятия на свежем воздухе	-			1 раз в неделю 25 минут	1 раз в неделю 30 минут
2.3 Тренажерно-информационная систем (ТИСА)			1 раз в неделю 20 минут	1 раз в неделю 25 минут	*1 раз в неделю 30 минут
2.4 Логоритмика	-	-	-	-	Ежедневно по мере необходимости (до 5-ти минут)
<i>4. Спортивные досуги</i>					
3.1 Самостоятельная двигательная деятельность	Ежедневно под руководством воспитателя (продолжительность определяется в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка)				
3.2 Спортивные праздники	-	-	Летом 1 раз в год	2 раза в год	2 раза в год
3.3 Досуги и развлечения	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц	1 раз в месяц
3.4 Дни здоровья	1 раз в год	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
<i>5. Совместная деятельность с семьей</i>					
4.1 Веселые старты	-	-	1 раз в год	1 раз в год	1 раз в год
4.2 Консультации для родителей	Ежеквартально				

* Физкультурные занятия в логопедической группе сокращены по времени на 5 минут.