

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 общеразвивающего вида Петродворцового района Санкт-Петербурга**

<p>ПРИНЯТА: Решением педагогического совета ГБДОУ детского сада № 4 Петродворцового района Санкт-Петербурга Протокол № <u>1</u> от 31.08.2022 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНА: Приказом заведующего ГБДОУ детским садом № 4 Петродворцового района Санкт-Петербурга Приказ № <u>102 А-п</u> от 31.08.2022 г.</p>
---	---

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

На 2022-2023 гг.

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			ответственный
		место	время	продолжительность	
Утренняя гимнастика	<p>Традиционная гимнастика (включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ С предметами и без предметов; ➤ На формирование правильной осанки; ➤ На формирование свода стопы ➤ Имитационного характера 	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	<p>Младшая группа 6 мин.</p> <p>Средняя группа 8 мин.</p> <p>Старшая группа 10 мин.</p> <p>Подготовительная к школе группа 12 мин.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели.

	Музыкально-ритмическая гимнастика (включает в себя упражнения под музыку)				
Физические упражнения и игры с элементами спорта	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Спортивные упражнения с элементами соревнований; ➤ Пешеходные прогулки (на спортивные площадки, стадион); ➤ Неделя здоровья ➤ Экскурсии ➤ Прогулки по маршруту (простейший туризм); ➤ Спортивные праздники; ➤ Развлечения 	На воздухе	3 раза в неделю	<p>Младшая группа 15 мин.</p> <p>Средняя группа 20 мин.</p> <p>Старшая группа 25 мин.</p> <p>Подготовительная к школе группа 30 мин.</p>	Инструктор по физической культуре
Подвижные игры	<p>Виды игр:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Сюжетные ➤ Несюжетные (с элементами соревнований) ➤ Народные ➤ С элементами спорта: 	На воздухе	3 раза в неделю	<p>Младшая группа 15 мин.</p> <p>Средняя группа 20 мин.</p> <p>Старшая группа 25 мин.</p>	Инструктор по физической культуре, воспитатели.

<p>Индивидуальная работа по развитию движений</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Бадминтон ❖ Футбол ❖ Волейбол ❖ Баскетбол <p>Проводится с отдельными детьми или подгруппами с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям.</p> <p>Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии.</p> <p>Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.</p>	<p>На воздухе</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Подготовительная к школе группа 30 мин.</p> <p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Инструктор по физической культуре, воспитатели.</p>
<p>Бодрящая гимнастика</p>	<p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ С предметами и без предметов; ➤ На формирование правильной осанки ➤ На формирование свода стопы; ➤ Имитационного характера; 	<p>Групповое помещение, на воздухе</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Младшая группа 6 мин.</p> <p>Средняя группа 8 мин.</p> <p>Старшая группа 10 мин.</p> <p>Подготовительная к</p>	<p>Воспитатели</p>

<p>Праздники, досуги, развлечения</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Сюжетные или игровые; ➤ На развитие мелкой моторики; ➤ На координацию движений; ➤ Музыкально-ритмические. <p>Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями.</p>	<p>На воздухе</p>	<p>1 раз в месяц</p> <p>1 раз в неделю</p>	<p>школе группа 12 мин.</p> <p>Младшая группа 20 мин.</p> <p>Средняя группа 25 мин.</p> <p>Старшая группа 30 мин.</p> <p>Подготовительная к школе группа 35 мин.</p>	<p>Инструктор по физической культуре</p>
--	---	-------------------	--	--	--