

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

<p><b>ПРИНЯТА:</b> Решением педагогического совета ГБДОУ детского сада № 4 Петродворцового района Санкт-Петербурга Протокол № <u>1</u> от 30.08.2023 г.</p>	<p><b>УТВЕРЖДЕНА:</b> Приказом заведующего ГБДОУ детским садом № 4 Петродворцового района Санкт-Петербурга Приказ № <u>66 А-ц</u> от 30.08.2023 г.</p>
---	--

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**2023-2024 учебный год**

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			ответственный
		место	время	продолжительность	
<b>Утренняя гимнастика</b>	<p><b>Традиционная гимнастика</b> (включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ С предметами и без предметов;</li> <li>➤ На формирование правильной осанки;</li> <li>➤ На формирование свода стопы</li> <li>➤ Имитационного характера</li> </ul> <p><b>Музыкально-ритмическая гимнастика</b> (включает в себя упражнения под музыку)</p>	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.

<p align="center"><b>Физические упражнения и игры с элементами спорта</b></p>	<p>Упражнения подбираются в зависимости от задач занятия, от возраста, физического развития и состояния здоровья детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Спортивные упражнения с элементами соревнований;</li> <li>➤ Пешеходные прогулки (на спортивные площадки, стадион);</li> <li>➤ Неделя здоровья</li> <li>➤ Экскурсии</li> <li>➤ Прогулки по маршруту (простейший туризм);</li> <li>➤ Спортивные праздники;</li> <li>➤ Развлечения</li> </ul>	<p align="center">На воздухе</p>	<p align="center">3 раза в неделю</p>	<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>	<p align="center">Инструктор по физической культуре</p>
<p align="center"><b>Подвижные игры</b></p>	<p><b>Виды игр:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Сюжетные</li> <li>➤ Несюжетные (с элементами соревнований)</li> <li>➤ Народные</li> <li>➤ С элементами спорта:</li> </ul>	<p align="center">На воздухе</p>	<p align="center">3 раза в неделю</p>	<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>	<p align="center">Инструктор по физической культуре, воспитатели.</p>

<p><b>Индивидуальная работа по развитию движений</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Бадминтон</li> <li>❖ Футбол</li> <li>❖ Волейбол</li> <li>❖ Баскетбол</li> </ul> <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>На воздухе</p>	<p>Ежедневно</p>	<p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Инструктор по физической культуре, воспитатели.</p>
<p><b>Бодрящая гимнастика</b></p>	<p>Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей.</p> <p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p>	<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>Воспитатели</p>

<p><b>Праздники, досуги, развлечения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ С предметами и без предметов;</li> <li>➤ На формирование правильной осанки</li> <li>➤ На формирование свода стопы;</li> <li>➤ Имитационного характера;</li> <li>➤ Сюжетные или игровые;</li> <li>➤ На развитие мелкой моторики;</li> <li>➤ На координацию движений;</li> <li>➤ Музыкально-ритмические.</li> </ul> <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>Подготовительная к 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>
--	---	-------------------	--	---	--

--	--	--	--	--	--