

«Согласовано»

Врач \_\_\_\_\_  
/ \_\_\_\_\_ /

## Приложение №2

«Утверждено»  
Заведующий ГБДОУ детского сада №10  
\_\_\_\_\_ М.В. Лимонова

### СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ на 2023-2024 учебный год ГБДОУ детского сада № 10 Кировского района Санкт-Петербурга

№ п.п.	Направление работы	Содержание оздоровительной работы	Сроки	Ответственный исполнитель	Отметка о выполнении
1.	Использование вариативных режимов дня в ДОУ.	✓ Режим дня по возрасту детей группы.	Постоянно	Воспитатели групп	
		✓ Гибкий режим /в адаптационный период, после перенесённых заболеваний: удлинение дневного сна на 15 минут для ослабленных и перенёвших заболевание детей за счёт постепенного подъёма, одевание последним на прогулку, раздевание первым, снижение нагрузки при беге, прыжках, физкультурных занятиях/.	По мере необходимости.	Старшая мед. Сестра	
		✓ Коррекция учебной нагрузки.	По мере необходимости.	Воспитатели групп	
2.	Организация режима двигательной активности.	<b>Занятия (образовательная нагрузка) по физической культуре в раннем возрасте проводят 2 раза в неделю, для детей в возрасте от 3 до 7 лет 3 раза в неделю (1 занятие проводится 1 раз в неделю на прогулке в виде подвижных, спортивных игр). Длительность занятия составляет:</b> ✓ В 1 группе раннего возраста-10 минут ✓ В 2 группе раннего возраста-10 минут; ✓ В младшей группе-15 минут; ✓ В средней группе-20 минут; ✓ В старшей группе-25 минут; ✓ В подготовительной группе-30 минут.	Постоянно	Воспитатели всех возрастных групп	
		<b>Утренняя гимнастика:</b> ✓ В группах раннего возраста-10 минут; ✓ В младшей, средней группе-10 минут;	Постоянно	Воспитатели всех возрастных групп	

		✓ В старшей, подготовительной группе-10 минут.			
		✓ Физминутки.	Постоянно	Воспитатели групп	
		✓ Динамические переменки.	Постоянно	Воспитатели групп	
		✓ Бодрящая гимнастика после сна.	Постоянно	Воспитатели групп	
		✓ Самостоятельная двигательная деятельность детей /в помещении и на воздух; продолжительность в зависимости от индивидуальных особенностей двигательной активности детей/, не менее 1 часа в день	Постоянно	Воспитатели групп	
3.	Формирование основ гигиенических знаний и здорового образа жизни.	✓ Реализация задач образовательной области «Физическое развитие»	Постоянно	Воспитатели групп	
		✓ Реализация задач образовательной области «Физическое развитие» раздел «Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни»	1 раз в неделю	Воспитатели групп	
		✓ Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, навыков культуры еды.	Ежедневно	Воспитатели групп	
4.	Лечебно-профилактическая работа	<b>Элементы закаливающих процедур:</b> ✓ Правильно организованная прогулка; ✓ Физические упражнения, проводимые в лёгкой спортивной одежде в помещении и на открытом воздухе.	Ежедневно	Воспитатели групп	
		✓ Комплексы дыхательной гимнастики.	Систематически	Воспитатели групп	
		✓ Комплексы с элементами корректирующей гимнастики /для глаз, для профилактики плоскостопия, для укрепления осанки, артикуляционная гимнастика/.	Систематически	Воспитатели групп	
5.	Организация питания.	✓ Организация питания в соответствии с действующими натуральными нормами	Постоянно.	Старшая мед. Сестра	