

Согласована
старший воспитатель
_____Е.А. Зарубова

Согласована
_____Врач ДПО №1

Утверждена
Заведующий
ГБДОУ Детский сад №50
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
_____М. А. Мисник
Приказ № 31-ОД от 29.08.2025

**СИСТЕМА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
Детского сада №50 василеостровского района Санкт-Петербурга
На 2025-2026 учебный год**

Цель:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- ✓ принцип активности сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей (законных представителей) в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
- ✓ принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
- ✓ принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего образовательного процесса и всех видов деятельности.
- ✓ принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
- ✓ принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий
 - ✓ организация здоровьесберегающей среды в образовательной организации;
 - ✓ обеспечение благоприятного течения адаптации;
 - ✓ выполнение санитарно-гигиенического режима.
2. Организационно-методическое и педагогическое направление
 - ✓ пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей (законных представителей) и педагогов.
 - ✓ изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик.
 - ✓ систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров.
 - ✓ составление планов оздоровления.
 - ✓ определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление
 - ✓ решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры.
 - ✓ коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье.
4. Профилактическое направление¹
 - ✓ проведение обследований и выявление патологий.
 - ✓ проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний.
 - ✓ предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики.
 - ✓ дегельминтизация.
 - ✓ оказание скорой помощи при неотложных состояниях.

Содержание физкультурно-оздоровительной работы.

Рациональный режим: гигиенические условия, дневной сон, воспитание культурно-гигиенических навыков, ежедневные прогулки, соблюдение требований безопасности (охраны труда).

Питание: соблюдение 10-дневного цикличного меню, требований Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Профилактика: медицинский осмотр, использование рециркуляторов, кварцевание, витаминизация.

Закаливание: воздушные ванны, босохождение, коррегирующие дорожки, обтирание.

Двигательная активность: гимнастики (утренняя, бодрящая, дыхательная, зрительная и пр.), подвижные игры, физкультурные досуги, физкультурные и музыкальные занятия, спортивные праздники, соревнования, физкультминутки.

Мониторинг: посещаемости и заболеваемости, физического развития, адаптации.

Применение здоровьесберегающих технологий: ТИС², ритмика, динамические паузы, подвижные и спортивные игры, пальчиковые гимнастики, психологические тренинги, релаксация.

Дни здоровья: праздничные событийные мероприятия для детей и родителей (законных представителей).

Проекты здоровьесберегающей направленности.

Социальные акции здоровьесберегающей направленности.

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Группы
	Использование вариативных режимов пребывания ребенка в ДОУ	➤ Режим дня по возрастным группам ➤ Режим дня в теплый и холодный период года ➤ Щадящий режим дня (после болезни) ➤ Индивидуальный режим дня (адаптационный)	все группы

¹ Проводится совместно со специалистами обслуживающей детской поликлиники.

² ТИС – методика Д.Н. Рыбакова с использованием специализированного оборудования – тренажерно-информационной системы.

		➤ Режим дня при карантине ➤ Режим дня в холодный период при температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с	
	Психологическое сопровождение развития	➤ Создание педагогами положительного эмоционального фона всех видов детской деятельности ➤ Личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и других специалистов с детьми ➤ Формирование и развитие социально-коммуникативных качеств у детей	все группы
	Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка: 1. Регламентированная деятельность 2. Частично регламентированная деятельность (формы совместной деятельности) 3. Нерегламентированная (самостоятельная деятельность детей)	➤ Утренняя гимнастика (зарядка) ➤ Физкультминутки ➤ Физкультурные паузы ➤ Физкультурные занятия ➤ Ритмическая гимнастика ➤ Прогулка в соответствии с режимом ➤ Дневной сон в соответствии с режимом ➤ Спортивные праздники ➤ Спортивные игры ➤ Подвижные игры на воздухе и в помещении ➤ Спортивные досуги ➤ Дни здоровья ➤ Занятия по ОБЖ ➤ Самостоятельная деятельность детей в помещении и на прогулке	все группы
	Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни	➤ Формирование представлений и развитие навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья ➤ Воспитание индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности ➤ Формирование основ безопасной жизнедеятельности	все группы

		и паразитарных заболеваний в ДОУ ➤ Участие в гигиеническом контроле средств обучения и воспитания и их использования. ➤ Ведение листов здоровья ➤ Согласование меню для аллергиков ➤ Соблюдение национального календаря вакцинации ➤ Консультации, беседы по формированию здорового образа жизни	
--	--	---	--