

Согласована
старший воспитатель
_____Е.А. Зарубова

Согласована
_____Врач ДПО №1

Утверждена
Заведующий
ГБДОУ Детский сад №50
Василеостровского района
Санкт-Петербурга
_____М. А. Мисник
Приказ № 39/1-ОД от 01.09.2026

**СИСТЕМА
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения
детского сада №50 Василеостровского района Санкт-Петербурга
На 2026-2027 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
- ✓ обогащение двигательного опыта детей с помощью упражнений основной гимнастики, формирование умения технично, точно, осознанно, рационально и выразительно выполнять физические упражнения, осваивать туристские навыки;
 - ✓ формирование психофизических качеств, точности, меткости, глазомера, мелкой моторики, ориентировки в пространстве; самоконтроля, самостоятельности, физического творчества;
 - ✓ обучение соблюдению правил в подвижной игре, проявлению инициативы и самостоятельности при её организации, партнерскому взаимодействию в команде;
 - ✓ воспитание патриотизма, нравственно-волевых качеств и гражданской идентичности в двигательной деятельности и различных формах активного отдыха;
 - ✓ формирование осознанной потребности в двигательной деятельности, поддержание интереса к физической культуре и спортивным достижениям России, расширение представлений о разных видах спорта;
 - ✓ сохранение и укрепление здоровья детей средствами физического воспитания, расширение и уточнение представлений о здоровье, факторах на него влияющих, средствах его укрепления, туризме, как форме активного отдыха, физической культуре и спорте, спортивных событиях и достижениях, правилах безопасного поведения в двигательной деятельности и при проведении туристских прогулок и экскурсий;
 - ✓ воспитание бережного, заботливого отношения к здоровью и человеческой жизни, развитие стремления к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих людей, желания оказывать помощь и поддержку другим людям
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 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения".

Профилактика: медицинские осмотры, использование рециркуляторов, кварцевание, витаминизация, утренний фильтр.

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

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

Мониторинг: посещаемости и заболеваемости, физического развития, адаптации.

¹ Проводится совместно со специалистами обслуживающей детской поликлиники.

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

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) ➤ Режим дня при карантине ➤ Режим дня в холодный период при температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра более 7 м/с	все группы
	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	➤ Утренняя гимнастика (зарядка) ➤ Физкультминутки ➤ Динамические паузы ➤ Физкультурные занятия ➤ Ритмическая гимнастика ➤ Прогулка в соответствии с режимом ➤ Дневной сон в соответствии с режимом	все группы

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

	2. Частично регламентированная деятельность (формы совместной деятельности) 3. Нерегламентированная (самостоятельная деятельность детей)	➤ 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	
	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
	Оздоровительное сопровождение 1. Профилактические мероприятия 2. Общеукрепляющие мероприятия	➤ С-витаминация ➤ Бодрящая гимнастика после сна ➤ Дыхательная гимнастика ➤ Использование массажных дорожек в режимных моментах ➤ Пальчиковая гимнастика ➤ Артикуляционная гимнастика ➤ Гимнастика для глаз ➤ Нейрогимнастика ➤ Кинезиология ➤ Режим проветривания, обеззараживания помещений (кварцевания) ➤ Режим температурного комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях физкультурой, музыкальных занятиях, во время прогулок ➤ Воздушные ванны ➤ Водные процедуры ➤ Хожение по дорожкам здоровья	все группы
	Работа с семьей	➤ Консультирование ➤ Наглядные материалы ➤ Участие в спортивных праздниках и социальных	все группы

		акциях	
	Материально-техническая база	➤ Пищеблок ➤ Медицинский блок ➤ Физкультурно-музыкальный зал ➤ Уголки физической культуры в группах ➤ Прогулочные площадки с оборудованием для двигательной активности ➤ Уголки здоровья, оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по ОБЖ	все группы
	Медицинский мониторинг	➤ Участие в контроле за соблюдением санитарно-гигиенических требований к условиям воспитания, обучения и питания детей в ДОУ ➤ Направление обучающихся при наличии медицинских показаний в медицинскую организацию ➤ Организация и проведение профилактических мероприятий по предупреждению распространения инфекционных 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	все группы