

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 28 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по познавательно – речевому развитию детей
Красногвардейского района Санкт – Петербурга.

СОГЛАСОВАНО

решением педагогического совета
ГБДОУ д/с № 28
протокол № 1 от «28» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ д/с № 28

приказ №42-од от «01» сентября 2025г.

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург

2025г.

Цель:

- Охрана и укрепление здоровья детей;
- Формирование предпосылок здорового образа жизни на основе создания эффективной здоровьесберегающей педагогической системы в дошкольном учреждении;
- Повышение физической подготовленности через оптимизацию двигательной активности.

Задачи:

1. Организация рационального режима дня, обеспечение суточной продолжительности сна в соответствии с возрастом и индивидуальными потребностями;
2. Создание условий для оптимального двигательного режима;
3. Организация полноценного питания;
4. Осуществление оздоровительных и закаливающих мероприятий;
5. Обеспечение благоприятной гигиенической обстановки и условий для культурно-гигиенического воспитания детей;
6. Создание атмосферы психологического комфорта и предупреждения травматизма;
7. Обеспечение безопасности;
8. Реализация индивидуально-дифференцированного подхода к детям.

№	Разделы и направления физкультурно–оздоровительной работы	Формы, содержание физкультурно – оздоровительной работы
I	1. Создание условий для двигательной активности	* Гибкий режим * Щадящий режим * Коррекция учебной нагрузки * Индивидуальный режим пробуждения после дневного сна * Использование подгрупповой формы работы с детьми * Оснащение (спортивным инвентарём, оборудованием спортивных уголков в группах, на участках детского сада, спортивной площадке) * План работы по физическому развитию воспитанников
	2. Система двигательной активности 2.1. Регламентированная деятельность 2.2. Частично регламентированная деятельность 2.3. Не регламентируемая деятельность (контролируемая)	* Утренняя гимнастика (летом на свежем воздухе) * Мероприятия по развитию физических движений * Музыкально – ритмическая деятельность * Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей ребёнка * Бодрящая гимнастика после дневного сна * Физкультурные минутки в специально – организованной деятельности * Динамические перемены между видами деятельности * Физкультурные досуги, забавы, игры * Подвижные игры (разной подвижности) на свежем воздухе * Спортивные досуги * Спортивные игры * Спортивные упражнения на воздухе * Самостоятельная двигательная активность детей в помещении (в спортивном зале, в групповых спортивных уголках), на прогулке.
II	Психологическое сопровождение развития ребёнка	* Создание психологически комфортного микроклимата в ДОУ * Комфортная организация режимных моментов (гибкий, щадящий режим)

		* Медико – педагогическая поддержка детей в период адаптации. * Обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности * Контроль и регулирование психо – эмоциональных и физических нагрузок (их своевременная коррекция) * Личностно – ориентированный стиль взаимодействия педагогов с воспитанниками * Формирование основ коммуникативной деятельности у детей. * Обследование развития детей * Система профилактических средств физического воспитания - оздоровительные игры
III	<i>Оздоровительное и лечебно – профилактическое сопровождение</i> 3.1. Профилактические мероприятия	* <u>Обеспечение здорового ритма жизни</u> -Соблюдение санитарно – гигиенических условий (освещённость, влажность воздуха, температурный режим, сквозное и одностороннее проветривание по графику и т.п.) - Соблюдение различных режимов дня (по назначению врача) * <u>Соблюдение календаря прививок</u> * <u>Профилактические осмотры детей в течение года</u> * <u>Полное обследование детей. поступающих в школу</u> * <u>Лабораторные обследования детей по плану.</u> * <u>Физические упражнения</u> - Утренняя гимнастика (ОРУ, оздоровительный бег, ритмо -гимнастика) -Профилактическая гимнастика. (по предупреждению сколиоза, плоскостопия, дыхательная, звуковая, улучшение зрения) - Физкультурно-оздоровительные занятия. - Подвижные и динамичные игры - Спортивные игры * Самостоятельный массаж ступней ног (ходьба в носочках по массажному коврику), кистей рук (пальчиковые гимнастики) *Игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы, игры-тренинги на подавление отрицательных эмоций и снятия невротических состояний.(релаксация)

	3.2. Общеукрепляющие мероприятия (закаливание естественными физическими факторами)	* <u>Свето-цветотерапия</u>: обеспечение светового режима, цветное и световое сопровождение среды и учебного процесса. * <u>Музтерапия</u>: музсопровождение режимных моментов, музоформление фона занятий, музтеатральная деятельность, хоровое пение (в том числе звуковое) * <u>Диетотерапия</u>: рациональное питание. * Утренний приём детей на свежем воздухе (в тёплое время года) * Прогулки на свежем воздухе (2 раза в день) * Контроль оптимальной сложности одежды при различных температурах воздуха в группе, в музыкально-физкультурном зале, на прогулке. * Режим сквозного и одностороннего проветривания в течение дня, оптимальное проветривание во время дневного сна (сон с доступом свежего воздуха, в зависимости от сезона и температуры воздуха за окном; в летнее время – сон без маечек) * Воздушные ванны * Солнечные ванны (в летнее время) * Обширное умывание (мытьё рук до локтя прохладной водой в течение года после сна) * Игры с водой. * Гигиенические процедуры для ног в летнее время, обливание прохладной водой. * <u>Активный отдых</u>: развлечения, праздники, игры-забавы, дни здоровья, каникулы.
IV	<i>Система работы с детьми по формированию основ гигиенических знаний и потребности здорового образа жизни</i> 4.1. Развитие представлений и навыков здорового образа жизни;	* Познавательные мероприятия из цикла «Познай себя» * Эколого-валеологический театр * Словесно наглядные, сюжетно – ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни * Специальные занятия (ОБЖ) * Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей.

	<u>Разделы и направления физкультурно-оздоровительной работы</u> - воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков; - интереса и любви к физической активности; - формирование основ безопасности жизнедеятельности.	<u>Формы, содержание физкультурно – оздоровительной работы</u> * Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности * Чтение соответствующей детской литературы * Использование в работе с детьми методических публикаций по данному направлению (см. «Методическое обеспечение ДОУ» по разделам: физическое развитие и здоровье; ОБЖД)
V	Организация питания	* Сбалансированное 4-х разовое питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группами с 12 – часовым пребыванием) в соответствии СанПин * Десяти дневное меню. * Второй завтрак - сок * Замена продуктов питания для аллергиков * Питьевой режим
VI	Обследование уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоциональной подготовленности детей к школе.	* Обследование уровня физического развития (мониторинг) * Диспансеризация детской поликлиникой * Обследование уровня развития физических движений детей * Обследование логопедом * Обследование состояния здоровья и психоэмоциональной подготовленности детей к школе.
VII	Работа с родителями	* Выполнение сангигиенического режима * Консультации по проведению санитарных и специальных мер по профилактике заболеваний. Наглядная пропаганда. * Консультации для родителей по преемственности воспитания детей в детском саду и семье * Практические занятия, тренинги, игры. * Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе родителей.
VIII	Работа с педагогами	* Организация здоровьесберегающей среды в ДОУ * Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик. * Систематическое повышение квалификации педагогических кадров * Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе сотрудников

Диагностика уровней физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности.

№	Мероприятия	Месяц	Ответственный исполнитель	Отметка о выполнении
1	Анализ состояния здоровья и привитости детей.	Август-сентябрь	Медсестра, врач	
2	Организация и проведение барьерного медосмотра детей, возвращающихся после летнего отпуска.	Сентябрь-октябрь	Медсестра, врач	
3	Составление листов здоровья на каждую возрастную группу	октябрь	Медсестра, врач	
4	Проведение основной первичной диагностики для выявления фактического уровня развития воспитанников, их специфических особенностей и течения развития.	октябрь	Воспитатели групп, специалисты.	
5	Составление документации по итогам диагностики	октябрь	Воспитатели групп, специалисты.	
6	Проведение итоговой диагностики.	май	Воспитатели групп, специалисты.	
7	Диспансеризация групп	В течении года	Специалисты детской поликлиники ,медсестра, врач.	

Организация рационального питания.

№	Мероприятия	Месяц	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Уделять внимание рациональному питанию детей, учитывать суточную норму по калорийности и составу белков, жиров и углеводов.	В течении года	Медсестра	
2	Составление списков аллергиков и ежедневный контроль за заменой продуктов.	В течении года	Медсестра, врач	
3	Витаминизация III блюда.	В течении года	Медсестра	
4	Контроль за организацией питания на группах	В течении года	Медсестра, заведующий, зам.зав. по УВР,	

			Заведующий хозяйством	
5	Контроль за закладкой продуктов.	Ежедневно	Комиссия по питанию	

Воспитание основ здорового образа жизни

№	Мероприятия	Месяц	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья: -познавательные мероприятия из цикла «Познай себя» - словесно-наглядные, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни. - эколого-валеологический театр - специальные занятия (ОБЖ) -пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей.	В течении года	Воспитатели групп, инструктор по физической культуре, медсестра	
2	Формирование основ безопасности жизнедеятельности (моделирование ситуаций)	В течении года	Воспитатели групп	
3	Воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности.	В течении года	Воспитатели групп	

Организация двигательной активности

№	Мероприятия	Месяц	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Организованная образовательная деятельность: • Утренняя гимнастика • Физкультминутки • Динамические перемены	В течении года	Воспитатели групп	

	• Физическое воспитание в зале и на улице • Подгрупповые и индивидуальные занятия с варьированием физической нагрузки с учётом исходного уровня здоровья и возможностей детей. • Бодрящая гимнастика после сна • Спортивные праздники, досуги • Прогулки Частично образовательная деятельность: • Подвижные и спортивные игры на воздухе и в помещении • Дни здоровья • Неделя здоровья • Оздоровительный бег на воздухе • Самостоятельная деятельность детей в помещении и на прогулке			
--	--	--	--	--

Лечебно –профилактические мероприятия

№	Мероприятия	Месяц	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Комплексы профилактики после сна, корректирующая дорожка.	ежедневно	воспитатели	
2	Утренний фильтр	ежедневно	Медсестра, врач	
3	Работа по профилактике глистных инвазий и энтеробиоз, педикулёза	октябрь	медсестра	
4	Проведение профпрививок по плану	В течении года	Медсестра, врач	
5	Режим сквозного и одностороннего проветривания в течении дня	В течении года	Воспитатели, помощники воспитателей	
6	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно	воспитатели	
7	Воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	
8	Босохождение	ежедневно	воспитатели	

9	Проведение углублённых осмотров детей с оценкой их физического развития	Октябрь, май	Воспитатели, специалисты	
10	Выделение детей группы риска	октябрь	Медсестра, врач	
11	Работа с часто болеющими детьми	В течении года	Медсестра, врач	
Общеукрепляющие мероприятия				
1	Местные и общие воздушные ванны	ежедневно	воспитатели	
2	Босохождение	ежедневно	воспитатели	
3	Умывание прохладной водой лица и верхних конечностей до локтя	ежедневно	воспитатели	
4	Прогулки на свежем воздухе	ежедневно	воспитатели	
5	Комплекс оздоровительных мероприятий при подъеме заболеваемости ОРВИ, Гриппа, Пневмонии.	В течении года	Воспитатели групп, специалисты, медсестра, врач	
Коррекционные мероприятия				
1	Диспансеризация	В течении года	Врач, медсестра	
2	Коррекция нарушения осанки и развития плоскостопия	В течении года		
3	Коррекция нарушения речи	2 раза в год проверка речи, направление на коррекцию.	логопед	
4	Коррекция физической и учебной нагрузки (с учётом группы здоровья)	сентябрь-октябрь	воспитатели	

Организация работы с педагогами

№	Мероприятия	Месяц	Ответственный	Отметка о выполнении
1	1 этап- ознакомительный - Сбор информации (собеседование, анкетирование, наблюдение)	сентябрь-октябрь	Заведующий, Зам. зав. по УВР Заведующий хозяйством	
2	2 этап общепрофилактический -Наглядная агитация (стенды, памятки)	В течении года	Воспитатели групп, медсестра, врач.	
3	3 этап-работа с группой риска -Выявление проблемы (беседы, наблюдения. опросы)	В течении года		

	-Коррекция родительских установок (тренинги, беседы)			
4	4 этап -индивидуальная работа -выявление, знакомство с опытом семейного воспитания -Консультативная индивидуальная помощь -выявление изменений родительских установок в группе риска (беседы, наблюдения) -Дополнительное обслуживание отдельных вопросов (с привлечением специалистов)	В течении года		
5	5 этап -интегративны- Совместные мероприятия -Дискуссии (совместное обсуждение проблем)	В течении года		
6	6 этап -перспективный -Совместное обсуждение планов на будущее	В течении года		