

*Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №37 комбинированного вида Василеостровского района Санкт-Петербурга
(ГБДОУ ДЕТСКИЙ САД №37 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА)*

УТВЕРЖДЕНА

Заведующий ГБДОУ №37
Н.В. Обухова
Приказ от 31.08.2026 № 54

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДЕТСКИЙ САД № 37 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
НА 2026 - 2027 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Санкт-Петербург
2026

ЦЕЛЬ физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ— сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

ЗАДАЧИ:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- ✓ Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении и в семье.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1. Создание условий:

- ✓ организация здоровьесберегающей среды в дошкольного учреждения;
- ✓ обеспечение благоприятного течения адаптационного периода;
- ✓ выполнение санитарно-гигиенических норм;

2. Организационно-методическое направление:

пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления детей, родителей и педагогов;
изучение передового педагогического, опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
систематическое повышение квалификации педагогов;
составление планов физкультурно-оздоровительной работы;

3. Физкультурно-оздоровительное направление:

решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье;

4. Профилактическое направление:

проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению заболеваний;

5. Работа с родителями:

использование традиционных и нетрадиционных форм работы.

МОДЕЛЬ ЕЖЕДНЕВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ



ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

<i>Разделы и направления работы</i>	<i>Формы работы</i>	<i>Сроки исполнения</i>	<i>Исполнитель</i>
1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ОУ			
- типовой режим дня по возрастным группам - щадящий режим дня, - учебная нагрузка в соответствии с возрастной группой		В течение года	Воспитатели, Специалисты, Врач/ мед.сестра
2. Система двигательной рекреации			
Регламентированная деятельность	— утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика после сна	Ежедневно	Инструктор по физической культуре, Воспитатели
	Занятия по физической культуре	3р/неделю	
	— спортивные праздники	3-4 р/год	
	— досуг	1р/мес.	
Частично Регламентированная деятельность	подвижные игры на воздухе подвижные игры (малой и средней подвижности, хороводные) в помещении	Ежедневно	Воспитатели, Инструктор по физической культуре
Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Ежедневно	Воспитатели
3. Воспитание здорового образа жизни			
Формирование сознательного отношения детей к укреплению здоровья	привитие навыков гигиенической культуры, соблюдение правил гигиены во всех режимных отрезках дня	Постоянно	Воспитатели
Овладение детьми представлениями жизнедеятельности	Формирование элементарных представлений о строении своего тела и о том, что полезно для него и что вредно, об использовании естественных условий и даров природы для укрепления здоровья о здоровом питании, о важности физкультурных упражнений и подвижных игр для здоровья	Постоянно	Воспитатели
Формирование основ безопасности жизнедеятельности	учить основам безопасности в экстремальных ситуациях, учить оказывать элементарную помощь себе и окружающим при заболеваниях, травмах, учить пользоваться приемами релаксации, основным правилам поведения дома, на улице	Постоянно	Воспитатели
4. Профилактические и оздоровительные мероприятия			
Профилактические мероприятия	Комплекс неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа	Постоянно	Воспитатели
	соблюдение режима дня, с	Постоянно	

	санитарно-гигиенических требований		
Общеукрепляющие мероприятия	Закаливание естественными физическими факторами: режим теплового комфорта при выборе одежды для пребывания в групп, во время прогулок Режим проветривания- Местные и общие воздушные ванны-световоздушные ванны и солнечные ванны, босохождение в весенне-летний сезон с использованием дорожек здоровья	Постоянно	Воспитатели
Коррекционные мероприятия	— Наблюдение часто болеющих детей	Постоянно	Врач/ медсестра
5. Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности			
Осмотры	профилактические осмотры детей	1р/год	Врач/медсестра
	Оформление листов здоровья	2р/год	
Диагностика	В соответствии с образовательной программой	2р/год	Инструктор по физической культуре
6. Организация рационального питания			
Сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12 часовым пребыванием); Замена блюд в соответствии с показаниями врача специалиста		Постоянно	Врач, кладовщик, повар
7. Работа с педагогами			
Подбор материалов для каждой возрастной группы	Различные виды гимнастик, подвижные игры, физминутки	Ежемесячно	Воспитатели Ст. воспитатель, Врач, Медсестра
	контроль за выполнением мероприятий направленных на физическое оздоровление детей	Постоянно	
Просветительская работа	Консультации	1р/месяц	Ст. воспитатель, Врач, Медсестра Инструктор по физическому воспитанию
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	

**Примерное распределение двигательной активности
обучающихся в группе раннего возраста**

№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	10		10		10
3	Музыка		10		10	
4	Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	20	20	20	20	20
6	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	60	60	60	60	60
8	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности	7	7	7	7	7
9	Гимнастика после сна	5	5	5	5	5
	Итого за целый день	2ч 54м	2ч 54м	2ч 54м	2ч 54м	2ч 54м

**Примерное распределение двигательной активности
обучающихся в младшей группе**

№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	15		15		15
3	Музыка		15		15	
4	Физкультурная минутка, физпауза	5	5	5	5	5
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	60	60	60	60	60
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	60	60	60	60	60
8.	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности	8	8	8	8	8
9	Гимнастика после сна	5	5	5	5	5
	Итого за целый день	3ч 15м	3ч 15м	3ч 15м	3ч 15м	3ч 15м

**Примерное распределение двигательной активности
обучающихся в средней группе**

№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	20		20		20
3	Музыка		20		20	
4	Физкультурная минутка, физпауза	7	7	7	7	7
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	30	30	30	30	30
6	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	80	80	80	80	80
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	60	60	60	60	60
8	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности	10	10	10	10	10
9.	Гимнастика после сна	5	5	5	5	5
Итого за целый день		3ч 42м	3ч 42м	3ч 42м	3ч 42м	3ч 42м

**Примерное распределение двигательной активности
обучающихся в старшей группе**

№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	25		25		25
3	Музыка		25		25	
4	Физкультурная минутка, физпауза	8	8	8	8	8
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	40	40	40	40	40
6	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	90	90	90	90	90
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	70	70	70	70	70
8	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности	12	12	12	12	12
9.	Гимнастика после сна	5	5	5	5	5
Итого за целый день		4ч 20м	4ч 20м	4ч 20м	4ч 20м	4ч 20м

**Примерное распределение двигательной активности
обучающихся в подготовительной группе**

№	Формы работы	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ
1	Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2	Физическое развитие	30		30		30
3	Музыка		30		30	
4	Физкультурная минутка, физпауза	8	8	8	8	8
5	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	50	50	50	50	50
6	Самостоятельная двигательная активность на прогулке	100	100	100	100	100
7	Самостоятельная двигательная активность в режиме дня (в помещении)	70	70	70	70	70
8	Индивидуальная работа с детьми по развитию движений и регулированию двигательной активности	15	15	15	15	15
9.	Гимнастика после сна	5	5	5	5	5
	Итого за целый день	5ч 18м	5ч 18м	5ч 18м	5ч 18м	5ч 18м