

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 125  
комбинированного вида Центрального района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического Совета  
Протокол от 29.08.2025 г. № 6

с учётом мнения Совета родителей  
ГБДОУ детский сад № 125  
Центрального района Санкт-Петербурга  
протокол от 29.08.2025 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий ГБДОУ № 125  
Е.А. Лебедева  
Приказ от 29.08.2025 № 35-ОД

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
ГБДОУ детский сад № 125 Центрального района СПб  
на 2025/2026 учебный год**

*«Я не боюсь еще и еще раз повторить:  
забота о здоровье – это важней труд педагога.  
от жизнедеятельности, бодрости детей зависят  
их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои силы»  
В.А. Сухомлинский*

Физкультурно-оздоровительная работа в ГБДОУ детский сад № 125 Центрального района СПб (далее – ДОУ) – это целенаправленная и систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения, рассчитанная на длительный срок. Она строится на разделе образовательной области «Физическое развитие» Образовательной программы дошкольного образования и Адаптированной дошкольной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи ГБДОУ детский сад №125 Центрального района СПб.

Цель физкультурно-оздоровительной работы в дошкольного учреждения – сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные задачи *физкультурно-оздоровительной работы в детском саду № 125*:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребёнка с учётом его индивидуальных особенностей.
- развитие физических качеств;
- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- обеспечение физического и психического благополучия.

В систему физкультурно-оздоровительной работы дошкольного учреждения входят:

- создание материально-технических условий в ДОУ;
- выполнение санитарно-гигиенических требований;
- организация полноценного питания и рационального режима дня;
- создание оптимальной двигательной деятельности детей;
- организация профилактических, оздоровительных и закаливающих мероприятий;
- диспансеризация и медицинский контроль;
- работа по формированию здорового образа жизни;
- работа с родителями (законными представителями).

Физкультурно-оздоровительная работа не может состояться без создания специальных условий в ДОУ: материально-технической базы и развивающей предметно-пространственной среды: пищеблок, медицинский блок с подсобными помещениями; физкультурный и музыкальный зал, спортивная площадка, уголки физической культуры, прогулочные участки, оснащенные необходимым спортивным оборудованием и инвентарём для двигательной активности детей, проведения закаливающих процедур; «уголки здоровья», оснащенные наглядно-демонстрационным материалом, книгами, дидактическими играми, материалами по охране и безопасности жизнедеятельности (далее – ОБЖ).

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы устанавливают санитарно-эпидемиологические требования и содержат рекомендации по созданию наиболее благоприятных и оптимальных условий содержания и воспитания детей, направленных на сохранение и укрепление их здоровья. Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия следует осуществлять с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

Рекомендуется использовать формы двигательной деятельности: утреннюю гимнастику, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическую гимнастику и другие.

Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала, спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

Давно доказано, что ведущая роль в сохранении и укреплении принадлежит правильному питанию детей. Оно обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует профилактике заболеваний, устойчивости к воздействию инфекций.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим дня укрепляет здоровье, обеспечивает работоспособность, успешно чередует разнообразную деятельность, предохраняет от переутомления.

Двигательная деятельность – одно из необходимых условий поддержания нормального функционального состояния детей, естественная биологическая потребность в движении. Она способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию.

К ней относятся:



Профилактические мероприятия – совокупность мер по сохранению и укреплению здоровья детей, предупреждения и снижения заболеваемости, которые способствуют формированию у ребенка сознательного стремления к здоровью, развитию навыков собственного оздоровления.

Традиционные формы оздоровления повышают устойчивость ребенка к различным неблагоприятным факторам окружающей среды; позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места. К ним относятся: фитонцидотерапия (лук, чеснок), коррекционные физкультминутки, коррекционная гимнастика, подвижные игры с элементами основных видов движений, спортивные игры с элементами футбола, баскетбола и т.д.

Нетрадиционные формы оздоровления помогают мгновенно поднять уровень своей энергетики, быстро улучшить самочувствие, активизировать защитные силы организма: музыкотерапия, аутотренинг, психотерапия, психогимнастика, пальчиковая гимнастика, «Дорожки здоровья», элементы дыхательной гимнастики, релаксация.

Закаливание – это комплекс мероприятий с использованием естественных факторов природы, которые формируют и совершенствуют функциональные системы организма, направляют их на повышение иммунитета. Дети меньше болеют, легче переносят заболевания: солнечные ванны, ходьба босиком, облегченная одежда детей, мытье рук, лица, шеи прохладной водой, сон без маек, полоскание горла настоями трав, обтирание тела и др.

Мониторинг, диспансеризация – это система медицинского контроля за ростом и развитием детей.

Основная цель работы по формированию здорового образа жизни в ДОУ в том, чтобы обеспечить правильное и бережливое отношение детей к своему здоровью, развить быстроту реакции, ловкость, силу и скорость, научить регулировать свое эмоционально состояние,

принимать правильное решение, гарантировать квалифицированную диагностику состояния здоровья ребенка.

Здоровый образ жизни для детей – основополагающий фактор физического и нравственного развития ребенка, его гармоничного существования в обществе.

Вопросы оздоровления ребенка должны решаться в тесном контакте с семьей.

От того, как правильно организован режим дня дошкольника, какое внимание уделяют родители здоровью ребёнка, зависит его настроение, состояние физического комфорта.

Работа с родителями – это консультирование родителей по вопросам оздоровления детей, здорового образа жизни, беседы, анкетирование, тематические родительские собрания, совместные досуги, развлечения и т. д.

Главное в работе педагога – научить детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье. Только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и развитыми не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Вся работа по физической культуре преобразована в систему. Инструктором по физической культуре, методистом, старшей медицинской сестрой, врачом педиатром, заведующей ДОУ, воспитателями.

**План мероприятий физкультурно-оздоровительной работы на 2025-2026 учебный год**

| <b>№<br/>п/п</b>                                   | <b>Направления и мероприятия</b>                                                                                      | <b>Группа</b>                     | <b>График<br/>проведения</b>            | <b>Ответственные</b>                             |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>1. Организация двигательного режима в ГБДОУ</b> |                                                                                                                       |                                   |                                         |                                                  |
| 1.1                                                | Утренняя зарядка                                                                                                      | все                               | 8.00 - 8.30                             | воспитатели                                      |
| 1.2                                                | Занятия по физическому развитию детей                                                                                 | все                               | по расписанию                           | воспитатели                                      |
| 1.3                                                | Занятия по художественно-эстетическому развитию детей (музыкальное развитие)                                          | все                               | по расписанию                           | Музыкальный руководитель                         |
| 1.4                                                | Двигательная разминка во время перерыва                                                                               | все                               | по необходимости                        | воспитатели                                      |
| 1.5                                                | Физкультминутка                                                                                                       | все                               | в середине занятия                      | воспитатели                                      |
| 1.6                                                | Подвижные игры, физические упражнения на прогулках и самостоятельная двигательная деятельность детей                  | все                               | в свободное время и в режимных моментах | воспитатели                                      |
| 1.7                                                | Самостоятельные игры в помещении с элементами двигательной активности.<br>Использование пособий физкультурного уголка | все                               | в свободное время и в режимных моментах | воспитатели                                      |
| 1.8                                                | Физкультурный досуг                                                                                                   | все                               | По плану                                | воспитатели<br>Инструктор по физической культуре |
| 1.9                                                | Соревнования, эстафеты                                                                                                | старшие и подготовительные группы | По плану                                | Инструктор по физической культуре                |
| 1.10                                               | Спортивные праздники                                                                                                  | Все кроме младших группы          | По плану                                | воспитатели<br>Инструктор по физической культуре |
| 1.11                                               | Участие в районных конкурсных соревнованиях: «Веселые старты», «Малые Олимпийские игры»                               | старшие и подготовительные группы | По плану района                         | Инструктор по физической культуре                |

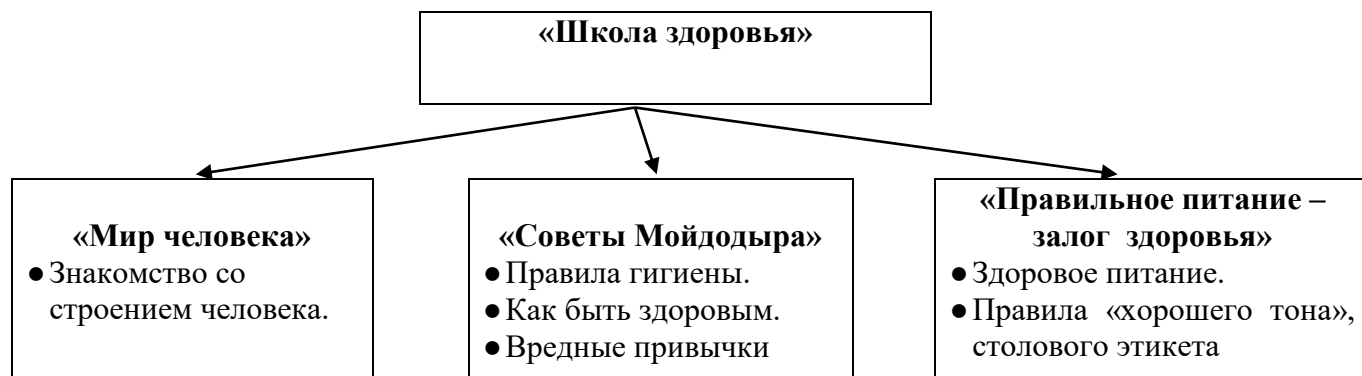
## 2. Создание условий для формирования навыков здорового образа жизни

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |                                            |             |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------|-------------|
| 2.1 | <p>Формирование навыков личной гигиены:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наличие индивидуальных и личных туалетных принадлежностей</li> <li>- обучение (объяснение, напоминание, поощрение)</li> <li>- демонстрация различных схем, моделей правил, способствующих выполнению самостоятельных действий</li> <li>- беседы о полезности, целесообразности и необходимости выполнения правил личной гигиены</li> <li>- демонстрация информативного и дидактического материала на тему: «Я и мое здоровье»</li> <li>- Тематическая неделя на тему здорового образа жизни</li> </ul> | все | по плану                                   | воспитатели |
| 2.2 | <p>Формирование навыков культуры питания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сервировка стола</li> <li>– эстетика подачи блюд</li> <li>– этикет приема пищи</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | все | в соответствии с режимом питания постоянно | воспитатели |
| 2.3 | <p>Психическое здоровье:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– личностно-ориентированный подход во взаимодействии педагога с детьми</li> <li>– поддержка детской инициативы</li> <li>– развитие эмоционально- волевой сферы ребенка</li> <li>– соблюдение прав ребенка</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | все | постоянно                                  | воспитатели |
| 2.4 | <p>Просветительская работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– уголки здоровья</li> <li>– выставки детских рисунков, семейные фотовыставки, посвященные формированию здорового образа жизни</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | все | постоянно                                  | воспитатели |

## Комплексная модель охраны и укрепления здоровья детей

| Разделы и направления работы                                           |                                    | Формы работы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ДОУ.      |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• режим в теплое время года</li> <li>• режим в холодное время года</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Психолого-педагогическое сопровождение ребенка.                        |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• мониторинг развития детей (определение уровня физического развития, физической подготовленности детей)</li> <li>• создание психологически комфортного климата в ДОУ</li> <li>• обеспечение педагогами положительной эмоциональной мотивации всех видов детской деятельности</li> <li>• личностно-ориентированный стиль взаимодействия педагогов и других специалистов с детьми</li> <li>• формирование основ коммуникативной деятельности у детей</li> <li>• определение оптимальной нагрузки, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей</li> </ul> |
| Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка. | Совместная деятельность            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя зарядка</li> <li>• физкультминутки</li> <li>• динамические паузы</li> <li>• бодрящая зарядка</li> <li>• физкультурные занятия</li> <li>• спортивный праздник</li> <li>• пальчиковая, глазная, дыхательная и др. виды гимнастик</li> <li>• использование приемов релаксации: минуты тишины, музыкальные паузы</li> <li>• прогулки с включением подвижных игровых упражнений</li> </ul>                                                                                                                                                              |
|                                                                        | Частично совместная деятельность   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• спортивный досуг</li> <li>• подвижные игры на воздухе и в помещении</li> <li>• музыкальный досуг</li> <li>• день здоровья</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                        | Самостоятельная деятельность детей | самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на улице                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Система работы с детьми по формированию основ здорового образа жизни.  |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развитие представлений и навыков здорового образа жизни и поддержания здоровья</li> <li>• воспитание общих и индивидуальных гигиенических навыков, интереса и любви к физической активности</li> <li>• формирование основ безопасности жизнедеятельности</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Оздоровительное и профилактическое сопровождение.                      |                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физкультуре, во время прогулок</li> <li>• соблюдение режима проветривания</li> <li>• местные и общие воздушные ванны</li> <li>• воздушные и солнечные ванны в весенне-летний сезон</li> <li>• хождение босиком по «дорожке здоровья»</li> <li>• полоскание зева кипяченой охлажденной водой</li> <li>• витаминизация третьего блюда</li> <li>• сон без маек</li> </ul>                                                                                                     |

|                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ароматизация помещений (чесночные букетики)</li> </ul>                                                                                                                                                                             |
| Организация питания. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансированное питание в соответствии с действующими натуральными нормами (группы с 12 – часовым пребыванием)</li> <li>• замена продуктов для детей-аллергиков</li> <li>• организация второго завтрака (соки, фрукты)</li> </ul> |



| № п/п | Задача                                                            | Содержательное наполнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей | <b>«Советы Мойдодыра»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как быть здоровым.</li> <li>• Вредные привычки.</li> <li>• «Правильное питание – залог здоровья» (полезная и вредная пища).</li> </ul> <b>Развитие двигательной активности:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Основные движения и качества.</li> <li>• Развитие общей и мелкой моторики.</li> <li>• Развитие музыкально – ритмических движений.</li> </ul> <b>Формирование правильной осанки</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Комплекс закаливающих процедур с использованием природных факторов (солнце, воздух, вода).</li> </ul> |
| 2.    | Воспитание культурно-гигиенических навыков                        | <b>«Советы Мойдодыра»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила гигиены. Формирование потребности в соблюдении навыков гигиены и опрятности.</li> </ul> <b>«Правильное питание, здоровье»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Правила хорошего тона», столового этикета.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 3.    | Формирование первоначальных представлений о здоровом образе жизни | <b>«Мир человека»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство со строением человека.</li> </ul> <b>«Школа здоровья»:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Как быть здоровым (закаливание, движение).</li> <li>• Правильное питание – здоровье.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 250795864576837559433845704902184217507778640414

Владелец Лебедева Елена Анатольевна

Действителен с 10.09.2025 по 10.09.2026