

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №48 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей
Невского района Санкт-Петербурга

193312, Санкт-Петербург, Товарищеский проспект, дом 16, корпус 2, литер А.
Тел. 583-34-30

Принято
Педагогическим советом
Протокол от 29.08.2025 № 1

Утверждено
Заведующим ГБДОУ детский сад № 48
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ от 29.08.2025 № 131-о

Согласовано
Врач _____/Е.В. Овчинникова/

Заведующий _____/Л.В.Герчик/

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
на 2025-2026 учебный год

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 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.

Разделы и направления работы	Формы работы	Сроки исполнения	Исполнитель
1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребенка в ОУ			
- типовой режим дня по возрастным группам - щадящий режим дня - учебная нагрузка в соответствии с возрастной группой		в течение года	воспитатели специалисты врач/медсестра
2. Система двигательной деятельности			
Регламентированная деятельность	- утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика после сна	ежедневно	инструктор по физической культуре воспитатели
	- занятия по физической культуре	2 р. в неделю	
	- спортивные праздники	3 раза в год	
	- досуги	1 р. в месяц	
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 о жизнедеятельности человека	- 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 мероприятий по профилактике ОРВИ и гриппа	постоянно	воспитатели
	- соблюдение режима дня, санитарно-гигиенических требований	постоянно	
Общеукрепляющие мероприятия	- закаливание естественными физическими факторами: режим теплового комфорта при выборе одежды для пребывания в группе, во время прогулок, режим проветривания, местные и общие воздушные 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	по графику	врач/медсестра
	- оформление листов здоровья	2 раза в год	
Диагностика	в соответствии с образовательной программой	2 раза в 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/медсестра кладовщик повар
7. Работа с педагогами			
Подбор материалов для каждой возрастной группы	- различные виды гимнастик, подвижные игры, физминутки	ежемесячно	воспитатели врач/медсестра
	- контроль выполнения мероприятий, направленных на физическое оздоровление детей	постоянно	
Просветительская работа	консультации	по плану	ст. воспитатель инструктор по физической культуре
	спортивные праздники	1 раз в квартал	