

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 68 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга.

ПРИНЯТ:

Педагогическим советом ГБДОУ № 68
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08. 2025г.

УТВЕРЖДЕН:

Заведующий ГБДОУ № 68
/Смирнова А.О./
Приказ №122/25 от 29.08.2025г.



Система
физкультурно-оздоровительной работы
в ГБДОУ № 68 компенсирующего вида
Невского района Санкт-Петербурга
на 2025 - 2026 учебный год.

Санкт-Петербург
2025 год

Задачи физического воспитания ГБДОУ № 68 Невского района на 2025-2026 учебный год:

- 1) Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствование их физического развития, повышение сопротивляемости и защитных сил организма, улучшение физической и умственной работоспособности.
- 2) Формирование у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков в соответствии с его индивидуальными особенностями, развитие физических качеств, достижение определённого уровня физической подготовки.
- 3) Создание условий для реализации потребностей детей в двигательной активности.
- 4) Формирование потребности в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- 5) Охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся с ОВЗ, в том числе их эмоционального благополучия;
- 6) Формирование социокультурной среды, соответствующей психофизическим и индивидуальным особенностям развития обучающихся с ОВЗ;

Для реализации этих задач в нашем дошкольном учреждении используется комплексно средства физического воспитания.

Средства физического воспитания.									
Гигиенические факторы			Закаливание		Физические упражнения				
Режим	Рациональное питание	Гигиена одежды и помещения	В повседневной жизни	Специальные меры закаливания	Спортивные игры	Физкультурные занятия	Спортивные праздники и развлечения	Утренняя гимнастика	Подвижные игры

Условия для физического воспитания:

- Физкультурный зал
- Физкультурные уголки в групповых комнатах
- Спортивный выносной инвентарь на прогулку.

Принцип организации питания:

- выполнение режима питания;

- калорийность питания, ежедневное соблюдение норм питания в соответствии с требованиями Санитарных Правил (СП);
- гигиена приёма пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели.
-

Содержание оздоровительной работы.

Направление работы	Содержание	Документы.
1. Использование вариативных режимов для пребывания детей в детском саду.	1. Типовой режим - на тёплый период - на холодный период. 2. Щадящий (после болезни). 3. На период адаптации. 4. На период карантина.	Адаптированные образовательные программы дошкольного образования, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с ОВЗ. Режимы дня утверждённые заведующим ГБДОУ, врачом и ст. медсестрой.
2. Коррекция учебной нагрузки.	1. Утвердить максимальную нагрузку в соответствии с требованиями. - <u>Старшая группа.</u> 13 занятий в неделю продолжительностью 20 – 25 минут, перерыв не менее 10 минут. - <u>Подготовительная группа.</u> 15 занятий продолжительностью 25 – 30 минут, перерыв не менее 10 минут.	1. Адаптированные образовательные программы дошкольного образования, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с ОВЗ. 2. Система образовательной работы, утверждённая заведующим ГБДОУ. 3. Расписание занятий в ГБДОУ утверждённое заведующим ГБДОУ. 4. Инструктивно-методическое письмо "О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организационных формах обучения".
3. Пребывание на воздухе.	1. Приём детей на улице (тёплый период). 2. Прогулка. - Утренняя гимнастика (тёплый период). - Дневная. - Вечерняя.	1. Адаптированные образовательные программы дошкольного образования, для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с ОВЗ 2. Режим дня.

Организация двигательной активности детей.

Направление работы	Содержание	Документы.
1. Регламентируемая деятельность.	- Физкультурные занятия. - Утренняя гимнастика.	1. Адаптированные образовательные программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с ОВЗ 2. Режим дня. 3. Режим двигательной активности.
2. Частично регламентируемая деятельность.	- Физкультурные минутки. - Бодрящая гимнастика после сна. - Подвижные игры. - Спортивный досуг. - Развлечения. - Дни здоровья.	1. Режим двигательной активности.
3. Самостоятельная двигательная активность детей.	- В музыкальном зале. - В групповой комнате. - На прогулке.	1. Режим двигательной активности.

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1.	Обеспечение здорового ритма жизни.	- Вариативность режимов. - Гибкий режим. - Организация микроклимата и стиля жизни группы. - Учёт атмосферного прогноза.	Все группы
2.	Физические упражнения.	- Утренняя гимнастика; - Физкультурные занятия; - Физкультурные минутки. - Подвижные и динамичные игры; - Профилактическая гимнастика (дыхательная, для глаз, улучшение осанки). - Спортивные игры. - Пешие прогулки.	Все группы.
3.	Гигиенические и водные процедуры.	- Умывание; - Мытьё рук; - Игры с водой; - Обеспечение чистоты среды;	Все группы. - - -
4.	Свето-воздушные ванны	- Проветривание помещений (в том числе сквозное); - Сон при открытых фрамугах (в хорошую погоду). - Прогулки на свежем воздухе. - Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха.	Все группы - - -
5.	Активный отдых	- Развлечения, праздники; - Игры-забавы; - Дни здоровья; - Каникулы.	Все группы. - - -
6.	Диетотерапия	- Рациональное питание; - Индивидуальное меню (аллергиков).	Все группы
7.	Световая и цветовая терапия.	- Обеспечение светового режима; - Цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса.	Все группы.
8.	Музыкальная терапия	- Музсопровождение режимных моментов; - Музыкальное оформление фона занятий; - Музтеатральная деятельность; - Хоровое пение.	Все группы.
9	Спец. закаливание	- Босоножье; - Игровой массаж; - Обширное умывание; - Дыхательная гимнастика.	Все группы
10.	Пропаганда ЗОЖ	- Эколого – валеологические мероприятия; - Спец занятия (ОБЖ). - Курс лекций, бесед.	Все группы

--	--	--	--

Примерный план физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2025-2026 учебный год.

Месяц	Наименование мероприятий	Дозировка	Контингент детей
Ежедневно	Гимнастика под музыку. Закаливающие процедуры. Физкультурные минутки. Дыхательная гимнастика. Хождение босиком. Воздушные ванны.	В соответствии с режимом дня. Графиком двигательной активности.	Все группы
Три раза в неделю	Физкультурные занятия	В соответствии с режимом и графиком двигательной активности	Все группы.
Сентябрь	«Безопасность на дороге» развлечение	30 минут	Все группы
Октябрь	Участие в конкурсе «День бегуна»	30-35 минут	Все группы
Ноябрь	«Осенние старты» спортивный праздник	35-40 минут	Все группы
Декабрь	«Зимние забавы» развлечение (улица)	25 -30 минут	Все группы
Январь	«Конкурс снежных построек», юные строители.	30-35 минут	Все группы
Февраль	Эстафета, посвященная защитникам отечества «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	30-40 минут	Все группы
Март	Конкурс: «Мама, папа и я спортивная – семья»,	30-35 минут	Все группы
Апрель	День здоровья	20-30 минут	Все группы
Май	«Весёлые старты». спортивный досуг, посвящённый дню города.	40 минут	Все группы
Июнь-Август	Спортивные квесты	40 минут	Все группы

Физическое развитие детей

Цель физического развития: формирование основ здорового образа жизни, его направленность на укрепление здоровья, физическое и психическое развитие, эмоциональное благополучие каждого ребенка.

Задачи физического развития		
Оздоровительные: • охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; • всестороннее физическое совершенствование функций организма; • повышение работоспособности и закаливание	Образовательные: • формирование двигательных умений и навыков; • развитие физических качеств; • овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья	Воспитательные: • формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями; • разностороннее, гармоничное развитие ребенка (умственное, нравственное, эстетическое, трудовое)
Средства физического развития		
Физические упражнения	Эколого-природные факторы	Психогигиенические факторы
Методы физического развития		
Наглядные: • наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры); • наглядно-слуховые приемы (музыка, песни); • тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя)	Словесные: • объяснения, пояснения, указания; • подача команд, распоряжений, сигналов; • вопросы к детям; • образный сюжетный рассказ, беседа; • словесная инструкция	Практические: • повторение упражнений без изменения и с изменениями; • проведение упражнений в игровой форме; • проведение упражнений в соревновательной форме