Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 653 с углубленным изучением иностранных языков (хинди и английского) Калининского района Санкт-Петербурга

имени Рабиндраната Тагора

ПРИНЯТА

Педагогическим советом №1 27.08.2026

ГБОУ СОШ № 653 Калининского района Санкт-Петербурга имени Рабиндраната Тагора (отделение дошкольного образования)

УТВЕРЖДЕНА

Директором ГБОУ СОШ № 653

Калининского района Санкт-Петербурга

имени Рабиндраната Тагора

Е.В. Ткачевой

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 51EFDD824EFCDC1024564DB14D74E85A
Владелец: Ткачева Елена Викторовна
Действителен: с 08.12.2025 до 03.03.2027

Система физкультурно-оздоровительных мероприятий на 2026-2027 учебный год

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ

1. Занятия по физкультуре всех видов: традиционные занятия, соревнования, самостоятельные, интегрированные с другими видами деятельности, праздники и развлечения.
2. Обеспечение благоприятного психологического климата.
3. Система эффективных закаливающих процедур: воздушное закаливание; водное закаливание (обширное умывание); хождение босиком; полоскание горла и рта; максимальное пребывание детей на свежем воздухе.
4. Активизация двигательного режима воспитанников:
   - создание необходимой развивающей среды;
   - проведение подвижных игр, пеших переходов во время прогулок;
   - строгое соблюдение двигательного режима и режима дня;
   - проведение утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных игр в свободной деятельности;
   - организация спортивных праздников и физкультурных досугов;
5. Профилактическая работа:
   - постоянный контроль осанки;
   - подбор мебели в соответствии с ростом детей;
   - сбалансированное питание; вакцинация против гриппа; закаливание;
   - употребление соков и фруктов (второй завтрак).

Оздоровительная работа

Как укрепить и сохранить здоровье детей? Ответ волнует как педагогов, так и родителей. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического и психического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, формируется характер, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа

жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом. Поэтому педагогический коллектив поставил следующие задачи:

- Способствовать физическому развитию ребенка, его оздоровлению.
- Формировать ценность здорового образа жизни, осознание значения правильного питания, активного образа жизни, личной гигиены.

Для реализации этих задач в этом учебном году мы продолжаем создавать условия для охраны жизни и укрепления здоровья детей.

Успешное решение возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания: рациональный режим, питание, закаливание и движение.

Работа в нашем детском саду строится по нескольким направлениям:

- Создание условий для физического развития и снижения заболеваемости детей
- Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации воспитателей детского сада
- Воспитание здорового ребенка совместными усилиями детского сада и семьи.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в детском саду созданы определенные условия.

В группах созданы уголки физической культуры, где располагаются различные физические пособия, в том числе и для профилактики плоскостопия. В детском саду оборудован физкультурный зал для физкультурных занятий с разнообразным оборудованием, тренажерами. Все это повышает интерес малышей к физкультуре, увеличивает эффективность занятий, позволяет детям упражняться во всех видах основных движений в помещении.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с беговой дорожкой, гимнастическими стенками, спортивными тренажёрами.

Детским педиатром и медицинской сестрой проводится обследование физического здоровья детей. Учитывая индивидуальные особенности состояния здоровья, у детей определяются группы здоровья. На каждую группу составляется листок здоровья.

Безусловно, особое значение в воспитании здорового ребенка придается развитию движений и физической культуре детей на физкультурных занятиях. Причем, в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют разную направленность:

- Маленьким детям они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием, обучить приемам элементарной страховки;

- В среднем возрасте – развить физические качества (прежде всего выносливость и силу)
- В старших группах – сформировать потребность в движении, развивать двигательные способности и самостоятельность и т.д.

Поэтому мы используем разнообразные варианты проведения физкультурных занятий:

- Занятия по традиционной схеме.
- Занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности.
- Занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей.
- Сюжетно-игровые занятия.

Особое внимание уделяем проведению закаливающих процедур. Закаливание будет эффективным только тогда, когда оно обеспечивается в течении всего времени пребывания ребенка в детском саду. Поэтому мы соблюдаем:

- Четкую организацию теплового и воздушного режима помещения.
- Рациональную неперегревающую одежду детей.
- Соблюдение режима прогулок во все времена года.
- Занятия утренней гимнастикой и физкультурой.

Помочь ребенку вырасти здоровым возможно лишь в тесном сотрудничестве с родителями. Поэтому коллектив поставил задачу: повысить уровень знаний и интерес родителей в области формирования, сохранения и укрепления здоровья детей.

С каждым годом все большим успехом пользуются спортивно-музыкальные досуги, посвящённые Дню Матери, Дню Защитника Отечества, Дни здоровья и туристические слёты.

ПЛАН ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Беседы с родителями вновь поступивших детей Организация жизни детей в адаптационный период, создание комфортного режима дня	При приёме	Заведующий Старший воспитатель
2	Проведение физкультурных занятий согласно расписанию	3 раза в неделю	Инструктор по физической культуре
3	Прогулки с подвижными играми независимо от погодных условий	Ежедневно	Воспитатели
4	Длительное пребывание детей на улице	Летний период	Воспитатели
5	Воздушные ванны перед сном и после сна	Ежедневно	Воспитатели
6	Сквозное проветривание игровых комнат по графику в отсутствие детей	Ежедневно	Помощники воспитателей
7	Спортивные развлечения и праздники	По плану	Музыкальный работник, инструктор по ФК, воспитатели
8	Работа с родителями, наглядная информация	В течение года	Воспитатели
9	Организация питания (режим питания, соки и фрукты, технология приготовления блюд, качество продуктов)	В течение года	Заведующий, завхоз, медперсонал
10	Бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели
11	Щадящий режим для ослабленных детей (после перенесённых заболеваний)	По рекомендации врача д/с	Врач, медсестра, воспитатели

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
В ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

(Проводятся с согласия родителей)

Наименование мероприятий	Время проведения	Кратность
1.Воздушные ванны		
1.1.Длительное пребывание на воздухе	Приём детей на улице, дневная и вечерняя прогулки по режиму	По режиму
1.2.Утренняя гимнастика	Ежедневно по режиму	1 раз в день
1.3.Совместная деятельность по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	В течение лета	3 раза в неделю
1.4. Сон без маек	Ежедневно	1 раз в день
1.5.Гимнастика после сна корригирующая/бодрящая	Ежедневно по режиму	1 раз в день
2.Световоздушные ванны		
2.1. Световоздушные ванны	Ежедневно	2 раза в день
3.Водные процедуры		
3.1.Мытьё ног	Ежедневно	1 раз в день
3.2.Игры с водой (при температуре воздуха $+22^{O}$ и выше)	По плану	1/2 раза в день

Режим двигательной активности

	Первая младшая группа	Вторая младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготови-тельная группа
Подвижные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	-	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения.	Занятие по музыкально-му развитию 6-8 мин.	Занятие по музыкально-му развитию 6-8 мин.	Занятие по музыкально-му развитию 8-10 мин.	Занятие по музыкально-му развитию 10-12 мин.	Занятие по музыкально-му развитию 12-15 мин.
Занятия по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	3 раза в нед. 10 мин.	3 раза в нед. 10-15 мин.	3 раза в нед. 15-20 мин.	3 раза в нед. 15-20 мин.	3 раза в нед. 25-30 мин.
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; игры-забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы.	Ежедневно не менее двух игр по 4-5 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: гимнастика пробуждения дыхательная гимнастика	Ежедневно 4 мин.	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: артикуляционная гимнастика; пальчиковая гимнастика; зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	-	1 раз в месяц по 10-15 мин	1 раз в месяц по 15-20 мин	1 раз в месяц по 25-30 мин	1 раз в месяц по 30–35мин.
Спортивный праздник	-	2 раза в год по 10-15 мин	2 раза в год по 15-20 мин	2 раза в год по 25-30 мин	2 раза в год по 30-35 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя.				