

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 4
общеразвивающего вида Калининского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 4
Калининского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 01

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий ГБДОУ детский сад № 4
Калининского района Санкт-Петербурга
Л.С.А.Васюкович

Приказ от 29.08.2025 № 31-А



**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА 2025-2026 ГОД**

**ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТСКИЙ САД № 4
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБДОУ детский сад № 4 Калининского района Санкт-Петербурга)**

Здоровье – основа физического развития ребенка. Полноценное физическое развитие ребенка взаимосвязано с его общим психическим развитием. Сформированное сознание, развитый интеллект, понимание значимости здоровья – основа культурной личности. Обращенность современного общества к культуре, человеку, его здоровью и духовному миру становится доминантой цивилизованного общества.

Итак, нет задачи важнее и вместе с тем сложнее, чем вырастить здорового человека. А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. Наиболее всеобъемлющей и общепринятой во всем мире является формулировка, разработанная Всемирной организацией здравоохранения: “Здоровье – это состояние полного физического, психического, социального благополучия”.

Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Чаще всего мы судим о здоровье как об отсутствии на данный момент заболеваний. А ведь критериями здоровья является и предрасположенность к болезням, и уровень физического и психического развития, и состояние сопротивляемости организма к болезням и многое другое.

В дошкольном возрасте закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненных систем и функций организма, развиваются его адаптивные возможности, повышается устойчивость к внешним воздействиям, формируются движения, осанка, приобретаются физические качества, вырабатываются начальные гигиенические навыки и навыки самообслуживания. Приобретаются привычки, представления, черты характера, без которых невозможен здоровый образ жизни (Концепция дошкольного воспитания).

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ строится на основе трех основных направлений:

1. Социально – психологического, направленного на формирование потребности к освоению ценностей физической культуры, чтобы ребенок хотел этим заниматься, получал удовольствие от занятий. Для этого используем игровые методы и приемы, яркое нестандартное оборудование, привлекающие глаз ребенка. В результате в нашем детском саду дети с удовольствием ходят на физкультурные занятия, развивают движения самостоятельно в группе, на прогулке.

2. Интеллектуального, предполагающего получение комплекса теоретических знаний. Дети получают знания по валеологии в доступной форме. Например, в своей работе используем пальчиковый массаж. Такие знания помогают нашим детям самостоятельно и эффективно решать задачи, связанные со здоровым образом жизни, оказанием элементарной медицинской, психологической самопомощи и помощи другому.

3. Двигательного, развитие физических качеств, двигательных умений и навыков, а также использование физического потенциала. Тело для растущего человека – особая реальность, которой ему предстоит овладеть. Педагогический процесс идет так, чтобы мир телесных движений открывался детям в качестве особой, “необыденной” действительности, как специфическая “культура”, к которой им еще только предстоит приобщиться.

В ДОУ созданы необходимые условия для обеспечения физического развития детей. Оборудован физкультурный зал, оснащенный разнообразным оборудованием: гимнастические стенки, кольца, канаты, висающие лестницы, тренажеры, массажеры, коррекционная дорожка “Здоровье” для профилактики плоскостопия и укрепления мышц стопы, атрибуты для организации работы по двигательной активности, имеется нестандартное физкультурное оборудование. В группах организованы физкультурные уголки, оборудованные в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями

детей, разнообразным выносным материалом в соответствии с сезонами года для обеспечения полноценной двигательной активности детей на прогулке.

Влияние физической культуры на здоровье ребенка.

Каждый родитель хочет видеть своего малыша здоровым, веселым, хорошо физически развитым. Забота о развитии и здоровье ребенка начинается с организации здорового образа жизни в семье, детском саду.

Здоровый образ жизни – это благоприятный климат в семье, в детском саду, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку, это правильно организованное питание, режим, использование физических упражнений в зале и на воздухе, активный отдых.

С момента рождения нормально развивающийся ребенок стремится к движениям. Вначале эти движения у детей беспорядочны, но постепенно они начинают приобретать более координированный и целенаправленный характер.

Физическая культура – является залогом здоровья, в результате которого закладывается фундамент здоровья, происходит созревание и совершенствование жизненно важных систем и функций организма.

Под воздействием движений улучшается функция сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Интенсивная двигательная активность ребенка усиливает сердечную деятельность, тренирует сердце, на занятиях по физкультуре дети дышат только носом, используя дыхательные упражнения. Высокий темп меняется на медленный. Активные физические движения повышают устойчивость организма к заболеваниям, а недостаток движений приводит к нарушению обмена веществ в организме, к уменьшению функциональных возможностей сердечно – сосудистой, дыхательной систем, и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

У детей дошкольного возраста интенсивно формируется опорно – двигательный аппарат. Интенсивно развиваются мышцы рук, спины, живота, ног на утренней зарядке, физкультурных занятиях, на коррекционных занятиях по профилактике осанки и плоскостопия, двигательная активность детей на прогулке и в группе с использованием физкультурного оборудования.

Физические упражнения способствуют развитию у детей восприятия, внимания (дети должны усвоить показанное взрослым движение и суметь выполнить быстро и правильно).

Во время выполнения движений, упражнений у детей формируется нравственно – волевые качества: целеустремленность, настойчивость, смелость, решительность.

Физические упражнения положительно влияют на пищеварительную систему, занятия физкультурой и спортом усиливают у детей аппетит, повышается работоспособность, укрепляется нервная система.

Работа по физической культуре с детьми у нас осуществляется по программе “Детство” и дополнительно в своей работе использую программу “Старт”. Программы содержат определенные цели и задачи на каждом возрастном этапе, определенные игры, физические упражнения, которые реализуются в различных видах двигательной деятельности.

И очень важно на протяжении всего дошкольного детства поддерживать и развивать физическую культуру не только в детском саду, но и в семье.

Положительный пример родителей к занятиям спортом будет вызывать стремление у детей заниматься физической культурой.

- В выходные дни утреннюю гимнастику можно провести в помещении, в теплое время можно использовать оздоровительный бег.

- Во время завтрака, обеда, чтения книг – следите за осанкой ребенка.

- Используйте разнообразные подвижные и спортивные игры с физкультурным инвентарем (скакалки, мячи, кегли), зимой – игры на свежем воздухе, катание на санках, лыжах, коньках.

- Закаливание детей: это хождение босиком по траве в летний период, умывание прохладной водой, купание в открытых водоемах, солнечные ванны, свежий воздух.

- Туристические походы и прогулки всей семьей.

- Посещение спортивных кружков города.

- Используйте “домашний стадион” для физического развития.

- Используйте спортивные соревнования.

- Поощряйте двигательную и игровую деятельность ребенка.

И тогда движения, занятия спортом будут доставлять детям радость, способствовать формированию двигательных умений, навыков, развитию физических качеств. Физическая подготовленность поможет достичь высоких результатов в школе и в спорте.

В детском саду созданы условия для двигательной активности и оздоровления детей:

- гибкий режим;

- разнообразное оборудование в группах детского сада, в том числе выполненное самостоятельно воспитателями групп;

- наличие спортивных центров в группах;

- отработка оптимальных режимов организации жизни детей с учетом основного и дополнительного образования;

- чередование занятий с целью снижения утомляемости;

- правильный подбор и проведение подвижных игр в течении дня;

- индивидуальный режим пробуждения после дневного сна;

- преобладание положительных эмоций во всех видах двигательной активности и ежедневном распорядке дня;

- организация здоровьесберегающей среды в ДОУ,

- пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Оздоровительные и закаливающие мероприятия:

- воздушные ванны;

- дыхательная гимнастика;

- питьевой режим;

- профилактическая гимнастика после сна;

- рациональная одежда детей в соответствии с временем года и погодой (для прогулок, в помещении детского сада);

- тропа здоровья

- обширное умывание (в летний период);

- солнечные ванны (в летний период);

- игры с водой (в летний период);

- мытьё ног прохладной водой (в летний период);

- сон без маечек (в летний период);

- мытьё ног тёплой водой (в летний период).

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

№	Мероприятия	Группа	Периодичность	Ответственный
I. МОНИТОРИНГ				
1.	Определение уровня физического развития. Определение уровня физической подготовленности	Все	2 раза в год (в сентябре и мае)	воспитатели групп, ИФК
2.	Диспансеризация	Все	1 раз в год	Специалисты СПб ГБУЗ
II. ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ				
1.	Утренняя гимнастика	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
2.	Физическая культура	Все группы	2 раза в неделю	Воспитатели групп, ИФК
3.	Подвижные игры	Все группы	2 раза в день	Воспитатели групп
4.	Гимнастика после дневного сна	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
5.	Спортивные игры	Старшая	2 раза в неделю	Воспитатели групп
6.	Физкультурные праздники	Все	2 раза в год	ИФК, воспитатели групп.
III. ЗАКАЛИВАНИЕ				
1	воздушные ванны	Все группы	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
2	дыхательная гимнастика	Все группы	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели
3	питьевой режим	Все группы	Ежедневно, в течение дня	Воспитатели, помощники воспитателей
4	гимнастика после сна	Все группы	Ежедневно, после сна	Воспитатели групп
5	рациональная одежда детей	Все группы	Ежедневно	Воспитатели групп
6	тропа здоровья	Все группы	Ежедневно, после сна	Воспитатели групп
7	обширное умывание (в летний период)	Все группы	Ежедневно, после сна	ИФК воспитатели групп.
8	солнечные ванны (в летний период)	Все группы	В утренний промежуток времени	Воспитатели, инструктор по физкультуре

9	игры с водой (в летний период) летой	Все группы	В течение дня	Воспитатели, младшие воспитатели
10	мытьё ног прохладной водой (в летний период)	3-7 лет	Ежедневно 1 раз в день после дневной прогулки	Воспитатели, младшие
11	мытьё ног тёплой водой (в летний период)	2-3 года	Ежедневно 1 раз в день после дневной прогулки	Воспитатели групп
12	сон без маечек (в летний период); дневного сна	Все группы	Ежедневно, во время дневного сна	Воспитатели групп

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816947

Владелец Васюкович Светлана Александровна

Действителен с 14.07.2025 по 14.07.2026