

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
Образовательного учреждения
(Протокол от 31.08.2026 г. № 1)

УТВЕРЖДЕН

Приказом заведующего
ГБДОУ детского сада № 6
Василеостровского района
Ю.В. Румянцевой
(приказ от 31.08.2026 г. № 45/19 -ОД)

План физкультурно-оздоровительной работы
Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
детского сада № 6 комбинированного вида
Василеостровского района Санкт-Петербурга

на 2026 – 2027 учебный год

Цель работы:

Сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у родителей, педагогов, воспитанников ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Ожидаемые результаты:

1. Осознание взрослыми и детьми понятия «здоровье» и влияние образа жизни на состояние здоровья;
2. Повышение уровня ориентации к современным условиям жизни;
3. Овладения навыками самооздоровления;
4. Снижение уровня заболеваемости.

Основные принципы работы:

1. Подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно-обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей.
3. Решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса всех видов деятельности.
4. Поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья.
5. Реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительного результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ РАБОТЫ ДОУ

Профилактическое-

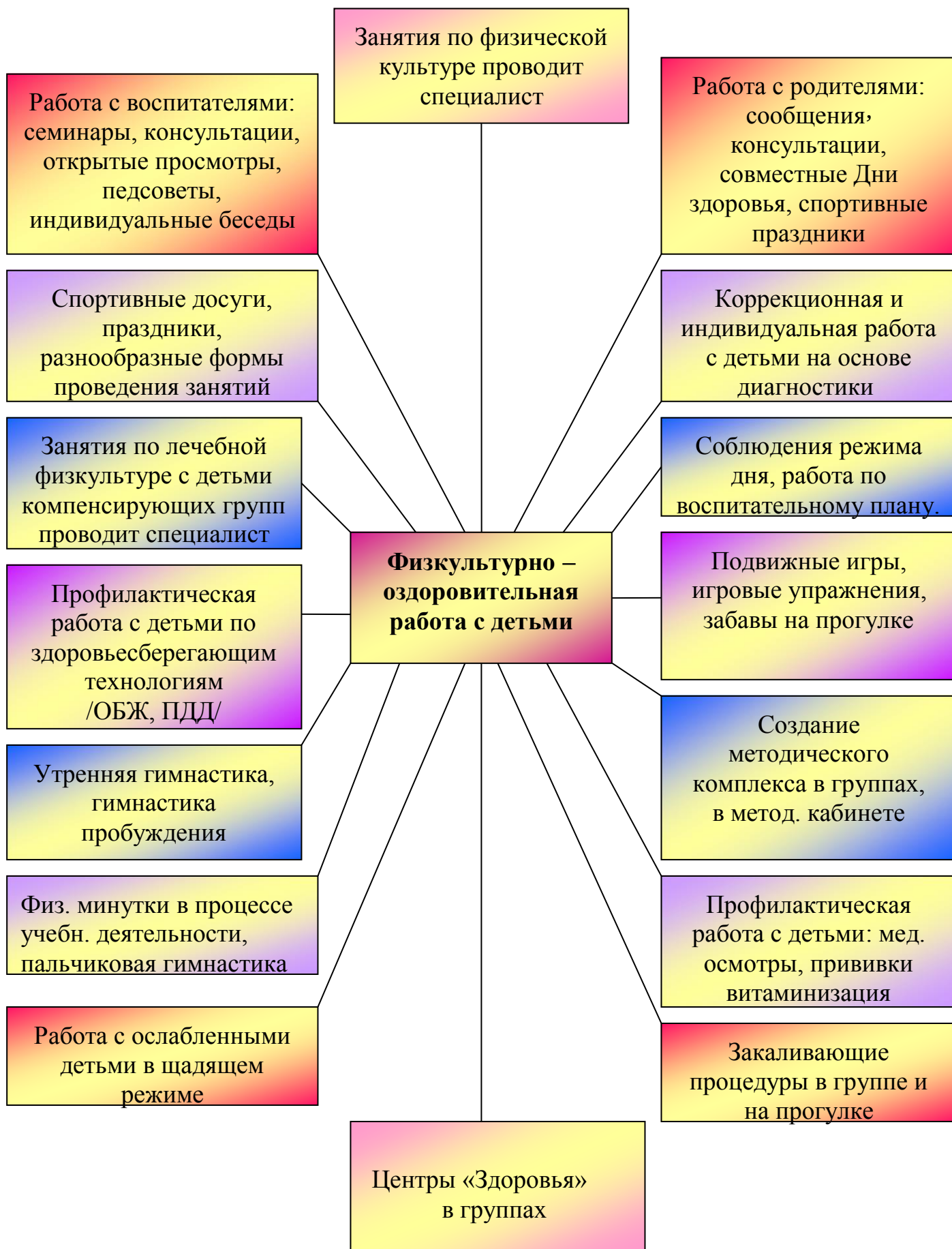
1. Обеспечение благоприятной адаптации;
2. Выполнение сангигиенического режима;
3. Решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;
4. Проведение социальных санитарных и специальных мер по профилактике и распространению инфекционных заболеваний.

Организационное –

1. Организация здоровьесберегающей среды ДОУ;
2. Определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностик;
3. Изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;
4. Систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров;
5. Пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей, сотрудников.

Лечебное -

1. Дегельминтизация;
2. Иммунотерапия;
3. Витаминотерапия;
4. Оказание скорой помощи при неотложных состояниях.



ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С ДЕТЬМИ

1. Задачи физического воспитания дошкольников.

1. Охрана и укрепление здоровья дошкольников, совершенствования их физического здоровья, повышения сопротивляемости организма, улучшения умственной и физической работоспособности.
2. Формирования у детей жизненно необходимых двигательных умений и навыков, достижение определенного уровня физической подготовки.
3. Воспитание у детей личной физической культуры. Формирование потребностей в физическом совершенствовании, вооружение знаниями, умениями и навыками, воспитание привычки к здоровому образу жизни.

2. Физическое здоровье детей укрепляется такими средствами:

1. Полноценное питание детей.
2. Закаливающие процедуры.
3. Развитие движений.
4. Гигиена режима.

Принципы организации питания:

- выполнение режима питания;
- калорийность питания, ежедневное соблюдения норм потребления продуктов;
- гигиена приема пищи;
- индивидуальный подход к детям во время питания;
- правильность расстановки мебели;

Закаливание обеспечивает тренировку защитных сил организма, повышение его устойчивости воздействию постоянно меняющихся факторов окружающей среды и является необходимым условием оптимального развития организма ребенка.

Основные факторы закаливания:

- закаливающие воздействия органично вписываются в каждый элемент режима дня.
 - закаливающие процедуры различаются как по виду, так и по интенсивности.
 - закаливание проводится на положительном фоне и при тепловом комфорте организма ребенка.
- В ОУ проводится обширный **комплекс закаливающих мероприятий:**
- облегченная одежда для детей в ДОУ;
 - соблюдение сезонной одежды на прогулке, учитывая их индивидуальное состояние здоровья;
 - соблюдение температурного режима в течение дня;
 - дыхательная гимнастика после сна.

Развитие движений.

Физическое воспитание оказывает существенное влияние на совершенствование защитных сил организма ребенка, ход его физического развития, содействует овладению необходимыми движениями.

Укрепление здоровья средствами физического воспитания:

- повышение устойчивости организма к воздействию патогенных микроорганизмов и неблагоприятных факторов окружающей среды;
- совершенствование реакций терморегуляции и закаливание организма, обеспечивающих его устойчивость к простудным заболеваниям;
- повышение физической работоспособности;
- повышение тонуса коры головного мозга и создание положительных эмоций, способствующих охране и укреплению психического здоровья.

Основные принципы организации физического воспитания в ОУ

1. Физическая нагрузка должна быть адекватной возрасту, полу ребенка, уровню его физического развития, биологической зрелости и здоровья.
 2. Сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами.
 3. Обязательное включение в комплекс физического воспитания элементов дыхательной гимнастики, упражнений для повышения выносливости
 4. Медицинский контроль за физическим воспитанием и оперативная медицинская коррекция выявленных нарушений в состоянии здоровья
- Формы организации физического воспитания:
- Физкультурные занятия в зале и на площадке;
 - физкультминутки;
 - спортивные игры;
 - утренняя гимнастика;
 - индивидуальная работа с детьми.

Гигиена режима

1. Выполнение санитарных требований к помещению, участку, оборудованию.
 2. Рациональное построение режима дня.
 3. Охрана жизни и деятельности детей.
 4. Санитарно-просветительская работа (с сотрудниками и родителями).
 5. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня.
 6. Воспитание у дошкольников потребности в здоровом образе жизни осуществляется по следующим направлениям:
- привитие стойких культурно-гигиенических навыков;
 - обучение уходу за своим телом, навыкам оказания элементарной помощи;
 - формирование элементарных представлений об окружающей среде;
 - формирование привычки к ежедневным физкультурным упражнениям.

Организационно-методическое и психолого-педагогическое обеспечение

1	Поддержание системы работы по оздоровлению и осуществления контроля за выполнением оздоровительных мероприятий, физическим развитием детей	Заведующий ОУ Ст. воспитатель Ст. мед. сестра
2	Внедрение здоровьесберегающих методик в образовательный процесс	Ст. воспитатель
3	Изучение и внедрение эффективных технологий и методик оздоровления	Ст. воспитатель, специалисты ОУ
4	Упорядочение нагрузки и активного отдыха детей	Ст. воспитатель
5	Создание здорового микроклимата в коллективе взрослых и детей	Воспитатели
6	Валеогизация образовательного процесса (психологический фон занятий, методы и формы обучения, соблюдение длительности занятий и санитарно-гигиенических условий)	Воспитатели
7	Совершенствование развивающей предметно-пространственной среды в ОУ	Воспитатели

8	Организация работы с родителями по проблеме сохранения и укрепления здоровья детей (выпуск газет, проведения семинаров, оказание консультативной помощи и т.д.)	Ст. воспитатель Воспитатели Специалисты ОУ
9	Эффективное взаимодействие ОУ с детской поликлиникой	Заведующий ОУ Ст. воспитатель, Ст. мед. сестра
10	Участие в научно-практических конференциях, семинарах, совещаниях различного уровня по вопросам оздоровления детей	Заведующий, ст. воспитатель, ст. мед. сестра, специалисты ОУ

Формы и методы оздоровления детей

№	Формы и методы	Содержание	Контингент детей
1	Обеспечение здорового ритма жизни	✚ щадящий режим (адаптационный период) ✚ гибкий режим ✚ организация микроклимата и стиля жизни группы	Все группы
2	Физические упражнения	1. утренняя гимнастика 2. физкультурно-оздоровительные занятия 3. подвижные и динамичные игры 4. профилактическая гимнастика (дыхательная, улучшение осанки, профилактика плоскостопия и т.д.) 5. спортивные игры	Все группы
3	Гигиенические и водные процедуры	1. умывание и мытье рук по локоть 2. игры с водой и песком 3. обеспечение чистоты среды	Все группы
4	Свето-воздушные ванны	1. проветривание помещений сквозное 2. сон при открытых фрамугах 3. прогулки на свежем воздухе 2 раза в день 4. обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все группы
5	Активный отдых	1. развлечения и праздники 2. игры и забавы 3. дни здоровья	Все группы
6	Диетотерапия	1. рациональное питание	Все группы
7	Свето и цветотерапия	1. обеспечение светового режима 2. цветовое и световое сопровождение среды и учебного процесса	Все группы
8	Музыкотерапия	1. музыкальное сопровождение режимных моментов 2. музыкальное сопровождение занятий 3. музыкальная и театрализованная деятельность	Все группы

9.	Аутотренинг и психогимнастика	1. игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы 2. игры–тренинги на подавление отрицательных эмоций 3. коррекция поведения 4. психогимнастика	Все группы
10	Спецзакаливание	1. босоножье 2. игровой массаж 3. дыхательная гимнастика	Все группы
11	Стимулирующая терапия	1. Чесночные медальоны 2. Витаминизация третьего блюда	Все группы
12	Пропаганда ЗОЖ	Организация консультаций, бесед, спец занятий	Все группы

Система оздоровительной работы на группах:

- занятия по физической культуре 3 раза в неделю
- занятия ЛФК (коррекционные группы)
- закаливание
- массаж (коррекционные группы)
- кварцевание групповых помещений и спален
- контроль санитарно-гигиенического и противоэпидемического режима
- контроль двигательной активности, соблюдения режима питания, сна и прогулки, контроль над продолжительностью занятий
- профилактика гриппа и ОРВИ.

Индивидуальные профилактические мероприятия

(специальные лечебно-оздоровительные и воспитательные мероприятия) направленные на коррекцию отклонения в здоровье и развитии, а также на ведение детей в период адаптации и после перенесенного острого заболевания или после обострения хронических заболеваний.

Физкультурно-оздоровительные занятия

1. Утренняя гимнастика	Ежедневно
2. Двигательная разминка во время перерыва между занятиями	Ежедневно
3. Физкультминутка	Ежедневно, по мере необходимости, в зависимости от вида и содержания занятия
4. Подвижные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно, во время прогулки
5. Пробежки по массажным дорожкам в сочетании с воздушными ваннами	2-3 раза в неделю проводятся после дневного сна
6. Гимнастика после дневного сна (комплекс упражнений)	2-3 раза в неделю, по мере пробуждения и подъема детей

Здоровьесберегающие технологии в режиме дня ДОУ

Виды здоровьесберегающих педагогических технологий	Время проведения в режиме дня	Особенности методики проведения	Ответственный
1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья			
Утренняя гимнастика	Ежедневно начиная с младшей группы	Обратить внимание на величину физической нагрузки и ее соразмерность возрастным показателям ребенка	Воспитатель, музыкальный руководитель.
Динамические паузы, физкультминутки	Во время НОД 2-5 мин., по мере утомляемости детей	Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и других в зависимости от вида НОД.	Воспитатели
Подвижные и спортивные игры	Ежедневно для всех возрастных групп. Как часть НОД по физкультуре, на прогулке, в групповой комнате - малой и средней степенью подвижности.	Игры подбираются в соответствии с возрастом ребенка, местом и временем ее проведения. В группе используем лишь элементы спортивных игр	Воспитатели, инструктор по ФК.
Релаксация	В любом подходящем помещении. В зависимости от состояния детей и целей, педагог определяет интенсивность технологии. Для всех возрастных групп	Можно использовать спокойную классическую музыку (Чайковский, Рахманинов), звуки природы и т.д.	Воспитатели, инструктор по ФК, музыкальный руководитель.
Гимнастика пальчиковая	С младшего возраста индивидуально, либо с группой, подгруппой ежедневно.	Рекомендуется всем детям, особенно с речевыми проблемами. Проводится в любой удобный отрезок времени (в любое удобное время)	Воспитатели
Гимнастика для глаз	Ежедневно по 3-5 мин. в любое свободное время; в зависимости от интенсивности зрительной нагрузки начиная с младшего возраста	Рекомендуется использовать наглядный материал, показ педагога	Все педагоги

Гимнастика дыхательная	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Обеспечить проветривание помещения, педагогу дать детям инструкции об обязательной гигиене полости носа перед проведением процедуры	Все педагоги
Гимнастика после сна (бодрящая)	Ежедневно после дневного сна, 5-10 мин.	Форма проведения различна: упражнения на кроватках, обширное умывание; ребристым дощечкам; легкий бег из спальни в группу с разницей температуры в помещениях и другие в зависимости от условий ДОУ	Воспитатели
2. Технологии обучения здоровому образу жизни			
Занятия по физкультуре	3 - раза в неделю. Младший возраст - 15 мин., средний возраст - 20 мин., старший возраст – 25 мин. Подготовительная группа - 30 мин.	Занятие проводится в соответствии с образовательной программой. Перед занятием необходимо хорошо проветрить помещение.	Инструктор по ФК, воспитатели.
Беседы по ЗОЖ	В свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Беседа может быть организована незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
Занятия и беседы по ОБЖ	Занятие -1 раз в месяц, беседы – 2 раза в неделю в свободное время.	Занятие проводится в соответствии с образовательной программой.	Воспитатели
Проблемно-игровые (игротренинги и игротерапия)	В свободное время, во второй половине дня. Время строго не фиксировано, в зависимости от задач, поставленных педагогом	Занятие может быть организовано незаметно для ребенка, посредством включения педагога в процесс игровой деятельности	Воспитатели
Коммуникативные игры.	1-2 раза в неделю по 30 мин. со старшего возраста в свободное время.	Игры строятся по определенной схеме и состоят из нескольких частей. В них входят беседы, этюды и игры разной степени подвижности, элементы рисования, лепки и др.	Воспитатели
Самомассаж	В зависимости от поставленных педагогом целей, сеансами либо в различных формах физкультурно-	Необходимо объяснить ребенку серьезность процедуры и дать детям элементарные знания о том, как не нанести вред своему организму	Воспитатели, инструктор по ФК

	оздоровительной работы		
3. Коррекционные технологии			
Технологии музыкального воздействия	В различных формах физкультурно-оздоровительной работы	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроя и пр.	Все педагоги
Сказкотерапия	2-4 занятия в месяц по 30 мин. со старшего возраста	Занятия используют для психологической и развивающей работы. Сказку может рассказывать взрослый, либо это может быть групповое рассказывание, где рассказчиком является не один человек, а группа детей	Педагог-психолог
4. Технология просвещения родителей по здоровьесбережению			
Технология просвещения родителей по здоровьесбережению	В различных формах работы с родителями: родительские собрания, семинары-практикумы, консультации, рекомендации, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и др.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий.	Все педагоги
5. Технология здоровьесбережения педагогов			
Технология здоровьесбережения педагогов	В различных формах работы с педагогами: педсоветы, семинары-практикумы, деловые игры, консультации, рекомендации, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и др.	Используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий.	Все педагоги

Комплекс оздоровительных мероприятий по возрастным группам

Младшая группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлений жалоб родителей.
2. Утренняя гимнастика в группе
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультминутки во время занятий,
5. Физкультурные занятия + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. «Чесночные» медальоны (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кровати
12. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия
13. Элементы обширного умывания

Средняя группа/Разновозрастная группа

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлений жалоб родителей
2. Утренняя гимнастика (в зале по графику)
3. Точечный массаж в игровой форме
4. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
5. Физкультминутки во время занятий
6. Чесночные «медальоны» (с октября по апрель)
7. Фитонциды (лук, чеснок)
8. Прогулки: дневная; вечерняя
9. Оптимальный двигательный режим
10. Сон без маек
11. Дыхательная гимнастика в кроватях
12. Обширное умывание, ходьба босиком
13. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия и уплощения стопы

Старший дошкольный возраст

1. Приём детей в группе с обязательным осмотром, выявлений жалоб родителей
2. Утренняя гимнастика (в зале по графику)
3. Точечный массаж
4. Полоскание полости рта после обеда.
5. Физкультурные занятия в зале + динамический час на прогулке 1 раз в неделю
6. Физкультминутки во время занятий, массаж ушных раковин.
7. Чесночные «медальоны» (с октября по апрель).
8. Фитонциды (лук, чеснок).
9. Прогулки: дневная; вечерняя
10. Оптимальный двигательный режим.
11. Сон без маек.

12. Дыхательная гимнастика в кроватях
13. Обширное умывание, ходьба босиком
14. Упражнения на профилактику плоскостопия + индивидуальная работа по коррекции плоскостопия

Профилактическая работа

Мероприятия	Сроки	Исполнитель
Анализ: показателей заболеваемости за квартал, полугодие, год.	В течение года	Ст. мед. сестра, ст. воспитатель
Проведение антропометрических измерений детей, маркировка детской мебели	Сентябрь, декабрь, май	Ст. мед. сестра, воспитатели
Анализ физического развития детей, заполнение Листов здоровья	Сентябрь, декабрь	Ст. мед. сестра, врач-педиатр
Осмотр детей во время утреннего приема в ОУ (наблюдение за личной гигиеной детей, состоянием их белья, одежды, обуви), опрос родителей	Ежедневно	Воспитатели, ст. медицинская сестра
Проведение занятий с детьми по профилактике травматизма	Один раз в месяц	Воспитатели
Обследование детей и персонала на гельминтов	Один раз в год	Ст. медицинская сестра
Мытье игрушек	Ежедневно	Педагоги
Соблюдение температурного режима	Ежедневно	Ст. медицинская сестра, воспитатели

Противоэпидемическая работа

Мероприятия	Сроки	Исполнитель
Прохождение работниками медицинских профосмотров	ноябрь	Заведующий
Флюорографическое обследование работников	Один раз в год	Заведующий
Учет инфекционных больных, карантин Строгое соблюдение принципа изоляции при карантинах	В течение года	Ст. мед. сестра, врач-педиатр
Осмотр детей на педикулез	Один раз в 10 дней	Воспитатели, ст. медицинская сестра
Проведение противоэпидемических мероприятий при вспышках ОРВИ, гриппа и других инфекционных заболеваний	В течение года	Ст. мед. сестра, врач-педиатр, воспитатели

Соблюдение адаптационного периода при приеме детей раннего возраста в ОО	Сентябрь-октябрь	Воспитатели
Кварцевание помещений	В течение года	Ст. мед. сестра

План мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни

Мероприятие	Категория участников	Срок	Ответственный
Ширмы, папки, консультации для родителей по «ЗОЖ»	Все группы	В течение года	Воспитатели
Цикл бесед по ЗОЖ с воспитанниками: «Витамины укрепляют организм», «Правила гигиены», «На зарядку становись», «Полезные и вредные привычки», «Здоровая пища», «Человек и его здоровье», «Правила личной гигиены», «Таблетки растут на грядке», «Мои помощники»	Все группы	В течение года	Воспитатели
День здоровья	Все группы	ноябрь	Педагоги ОУ
Спортивный праздник «Олимпийские надежды»	Старший дошкольный возраст	ноябрь	Инструктор по ФК
Проектная деятельность по здоровьесбережению	Все группы	ноябрь	Воспитатели
Оформление просветительно-агитационного материала для родителей: «Береги глаз, как алмаз», «Дети и телевизор», «Уход за зубами», «Наши верные друзья», «На зарядку становись!», «Закаляйтесь дома», «Держи осанку!»	Все группы	В течение года	Воспитатели
Разучивание речевок о спорте	Все группы	В течение года	Инструктор по ФК
Разучивание песен: Песня «Физкульт-ура!» «Закаляйся», «Я со спортом подружусь» «Я буду чемпионом» Прослушивание песен: «Песня о бадминтоне», «Песня о хоккее», «Легкая атлетика», «Спортивная ходьба», «Утренняя гимнастика», «Спортивный марш»,	Все группы	В течение года	Музыкальные руководители Воспитатели Инструктор по ФК

«Богатырская сила».			
Стендовое консультирование «Как уберечь детей от простуды»	Все группы	январь	Воспитатели
День здоровья	Все группы	февраль	Педагоги ОУ
Спортивный праздник, посвященный Дню защитника отечества	Средние, старшие, подготовительные группы	февраль	Инструктор по ФК
Консультация для родителей «Правильная осанка – отличное здоровье»	Группы компенсирующей направленности	март	Воспитатели
Консультация для родителей групп: «Роль семьи в формировании здорового образа жизни ребенка»	Группы общеразвивающей направленности	март	Воспитатели
Участие детей в районных спортивных мероприятиях	Старший возраст	апрель	Инструктор по ФК
Рекомендации в родительских уголках «Прогулки в природу всей семьей»	Все группы	апрель	Воспитатели
Консультация «Физическое воспитание в семье»	Все группы	апрель	Инструктор по ФК
День здоровья	Все группы	июнь	Педагоги ОУ
Спортивный праздник «Олимпийские игры»	Старший дошкольный возраст	июнь	Инструктор по ФК
Рекомендации в родительских уголках «Организация летнего отдыха»	Все группы	июнь	Воспитатели