

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 71 общеразвивающего вида
Центрального района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

решением Педагогического совета
ГБДОУ детского сада № 71
Протокол от 28.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом от 28.08.2025 г. № 99-ОД
Заведующий ГБДОУ детский сад № 71
_____ /С.И. Образцова/

СОГЛАСОВАНА

Врач СПб ГУЗ городской поликлиники № 44
_____ (Шкварук Т.Л.)

**Система физкультурно-оздоровительной работы с
воспитанниками**

**Государственного бюджетного дошкольного
образовательного учреждения детский сад № 71
общеразвивающего вида
Центрального района Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год**

Санкт-Петербург
2025 г.

**Система физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками
на 2025-2026 учебный год**

| № | Виды физкультурно-оздоровительной работы | Время проведения и продолжительность | Ответственные |
|---|--|--|---|
| 1 | Занятия по физической культуре | 3 раза в неделю длительностью: в группе раннего возраста – 10 мин. в первой младшей группе – 10 мин. во второй младшей группе – 15 мин. в средней группе – 20 мин. в старшей группе 25 мин. | инструктор по физической культуре, Воспитатели групп |
| 2 | физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня: | | |
| | - утренняя зарядка | ежедневно перед завтраком длительностью: в группе раннего возраста – 5-10 мин. в первой младшей группе – 8-10 мин. во второй младшей группе – 10 мин. в средней группе – 10 мин. в старшей группе 12 мин. | Воспитатели групп |
| | - проведение подвижных игр и физических упражнений на прогулке | ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках): группа раннего возраста – 10-15 мин. первая младшая группа – 10-15 мин. вторая младшая группа – 15-20 мин. средняя группа – 20-25 мин. старшая группа - 25-30 мин. в дни проведения занятий по физической культуре ежедневно 2 раза (на утренней и вечерней прогулках): группа раннего возраста – 5-10 мин. первая младшая группа - 10 мин. вторая младшая группа – 5-10 мин. средняя группа – 8-12 мин. старшая группа - 10-15 мин. | Воспитатели групп |
| | - бодрящая гимнастика после дневного сна | ежедневно во второй младшей группе – 5-6 мин в средней группе – 6-8 мин. в старшей группе 8-10 мин. | Воспитатели групп |
| | - физкультминутки | ежедневно по мере необходимости в зависимости от вида и содержания занятий: Группа раннего возраста – 1-2 мин. Первая младшая группа – 1-2 мин. Вторая младшая группа – 2-3 мин. Средняя группа – 3-5 мин. Старшая группа – 3-5 мин. | Воспитатели групп |
| | - динамические паузы | ежедневно между различными видами занятий по мере необходимости в зависимости от вида занятий: группа раннего возраста – 2-3 мин. первая младшая группа – 2-3 мин. вторая младшая группа – 3-5 мин. Средняя группа – 3-5 мин. | Воспитатели групп |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | | Старшая группа –5-7 мин. | |
| | самостоятельная двигательная деятельность детей с учетом их индивидуальных данных и потребностей | ежедневно в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей детей под наблюдением воспитателя | Воспитатели групп |
| 3 | Формы активного отдыха: | | |
| | физкультурный праздник | 2 раза в год длительностью: в средней группе – до 40 мин. в старшей группе – до 1 часу. | заместитель заведующего по УВР; инструктор по физической культуре; воспитатели групп |
| | - физкультурные досуги | 1 раз в месяц длительностью: во второй младшей группе – 15-25 мин. в средней группе – 20-30 мин. в старшей группе 25-40 мин. | |
| 4 | Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: | | |
| | гигиенические процедуры: - мытье рук с мылом | после прогулки, перед приемами пищи, после посещения туалета, по мере необходимости | Воспитатели групп |
| | комплекс закаливающих процедур: - соблюдение температурного режима | ежедневно | Воспитатели групп медсестра |
| | - соблюдение режима проветривания | ежедневно согласно графику проветривания | Воспитатели групп медсестра |
| | - соблюдение режима кварцевания спальни и групповых помещений | ежедневно согласно графику кварцевания | Воспитатели групп помощники воспитателей медсестра |
| | - воздушные ванны | ежедневно после дневного сна | Воспитатели групп |
| | - соблюдение питьевого режима | ежедневно | Воспитатели групп помощники воспитателей |
| | профилактика плоскостопия (ходьба босиком, по массажным коврикам, по ребристой доске) | ежедневно после дневного сна | Воспитатели групп |

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

на период 2025-2026 учебный год

| Блоки физкультурно-оздоровительной работы | | Содержание физкультурно-оздоровительной работы |
|---|----------------------|--|
| Создание условий для двигательной активности | | <ul style="list-style-type: none">• Гибкий режим;• Совместная деятельность взрослого и ребенка по подгруппам;• оснащение (спортивным инвентарем, оборудованием, наличие спортзала, спортивных уголков в группах);• индивидуальный режим пробуждения после дневного сна; |
| Система двигательной активности + + система психологической помощи | | <ul style="list-style-type: none">• Утренняя зарядка;• прием детей на улице в теплое время года;• двигательная активность на прогулке;• физкультура на улице;• подвижные игры;• физкультминутки во время совместной деятельности;• гимнастика после дневного сна;• физкультурные досуги, забавы, игры;• спортивно-ритмическая гимнастика;• игры, хороводы, игровые упражнения;• оценка эмоционального состояния детей с последующей коррекцией плана работы. |
| Система закаливания | В повседневной жизни | <ul style="list-style-type: none">• Утренняя зарядка (разные формы: оздоровительный бег, игры);• облегченная форма одежды;• ходьба босиком в спальне до и после сна;• сон с доступом воздуха (+19 °С ... +17 °С);• солнечные ванны (в летнее время); |
| Организация рационального питания | | <ul style="list-style-type: none">• Организация второго завтрака (соки, фрукты);• введение овощей и фруктов в обед и полдник;• замена продуктов для детей-аллергиков;• питьевой режим |
| Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности, психоэмоционального состояния | | <ul style="list-style-type: none">• Диагностика уровня физического развития;• диспансеризация детей детской поликлиникой;• диагностика физической подготовленности;• диагностика развития ребенка; |

Комплексная система физкультурно-оздоровительной работы

Диагностика уровня
физического развития,
состояние здоровья и
физической
подготовленности и
психозэмоционального
состояния

Создание условий для
двигательной
активности

Система двигательной
активности и система
псих. помощи

Организация
рационального питания

Система закаливания

