

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №30  
Василеостровского района Санкт-Петербурга**

Согласована  
Врачом (по договору с СПб ГБУЗ  
«Городская поликлиника № 4 ДПО № 1»

УТВЕРЖДА  
Заведующий ГБДОУ № 30  
Подписано ЭП М.В.Скорикова  
Приказ от 29.08.2024 № 14-од

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ  
Государственного бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
детского сада № 30 Василеостровского района Санкт-Петербурга  
на 2024 - 2025 учебный год**

Санкт-Петербург  
2023

### Задачи:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей (законных представителей) ответственности в деле сохранения собственного здоровья.
- ✓ Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в дошкольном учреждении и в семье.

### Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

#### 1. Создание условий:

- ✓ организация здоровьесберегающей среды в дошкольном учреждении;
- ✓ обеспечение благоприятного течения адаптационного периода;
- ✓ выполнение санитарно-гигиенических норм;

#### 2. Организационно-методическое направление:

пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления детей, родителей и педагогов;  
изучение передового педагогического, опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных технологий и методик;  
систематическое повышение квалификации педагогов;  
составление планов физкультурно-оздоровительной работы;

#### 3. Физкультурно-оздоровительное направление:

решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры;  
коррекция отдельных отклонений в физическом и психическом здоровье;

#### 4. Профилактическое направление:

проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению заболеваний;

#### 5. Работа с родителями:

использование традиционных и нетрадиционных форм работы.

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Разделы и направления работы	Формы работы	Сроки исполнения	Исполнитель
<b>1. Использование вариативных режимов дня и пребывания ребёнка в ОУ</b>			
- типовой режим дня по возрастным группам - щадящий режим дня, - учебная нагрузка в соответствии с возрастной группой		В течение года	Воспитатели Специалисты Врач
<b>2. Система двигательной активности</b>			
Регламентированная деятельность	- утренняя гимнастика, физкультминутки, бодрящая гимнастика после сна	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по ФК
	- НОД по физическому развитию	3 раза в неделю	
	- Спортивные праздники	3-4 раза в год	
	- Спортивный досуг	1 раз в мес.	
Частично Регламентированная деятельность	- Подвижные игры на воздухе и в помещении	Ежедневно	Воспитатели Инструктор по ФК

Нерегламентированная деятельность	Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке	Ежедневно	Воспитатели
<b>3. Воспитание здорового образа жизни</b>			
Формирование сознательного отношения детей к укреплению здоровья	Привитие навыков гигиенической культуры, соблюдение правил гигиены во всех режимных моментах	Постоянно	Воспитатели
Овладение детьми представлениями жизнедеятельности	Формирование элементарных представлений о строении своего тела и о том, что полезно для него и что вредно, об использовании естественных условий и даров природы для укрепления здоровья о здоровом питании, о важности физкультурных упражнений и подвижных игр для здоровья	Постоянно	Воспитатели
Формирование основ безопасности жизнедеятельности	Учить основам безопасности в экстремальных ситуациях. Учить оказывать элементарную помощь себе и окружающим при заболеваниях, травмах. Учить пользоваться приемами релаксации, основным правилам поведения дома, на улице	Постоянно	Воспитатели
<b>4. Лечебно-профилактические и оздоровительные мероприятия</b>			
Профилактические мероприятия	- Соблюдение режима дня. - Соблюдение санитарно-гигиенических условий (температура, освещённость и т.п.)	Постоянно	Воспитатели
Общеукрепляющие мероприятия	Закаливание естественными физическими факторами:- режим теплового комфорта при выборе одежды для пребывания в группе, вовремя прогулок Режим проветривания. Босохождение с использованием дорожек здоровья	Постоянно	Воспитатели
<b>5. Диагностика уровня физического развития, состояния здоровья, физической подготовленности</b>			
Диагностика	Наблюдение	2 раза в год	Инструктор по ФК

7. Работа с педагогами			
Подбор материалов для каждой возрастной группы	Различные виды гимнастик, подвижные игры, физминутки	Ежемесячно	Воспитатели Ст. воспитатель, Инструктор по ФК
Просветительская работа	Консультации	Постоянно	Ст. воспитатель, Инструктор по ФК
	Спортивные праздники	1 раз в квартал	
8. Работа с родителями			
Просветительская работа	Проведение индивидуальных бесед с родителями при поступлении в ГБДОУ Консультации, родительские собрания, анкетирование, совместные праздники и досуги	Постоянно в течение года	Воспитатели Ст. воспитатель, Инструктор по ФК
9. Проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, пропаганду здорового образа жизни			
Районного уровня	1 Творческий конкурс «Мой любимый вид спорта» 2 Конкурс детско-родительских проектов (номинация: здоровьесберегающие технологии) 3 Волейбольные старты 4 Конкурс презентаций «Папа, мама, я – спортивная семья» 5 Соревнования «Озорной мяч»	Ноябрь  Январь  Март  Март  Апрель	

**Распределение количества длительности занятий в каждой возрастной группе на учебный год:**

Возрастная группа	1 занятия мин.	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
Первая младшая	10	3	144	30 мин.	7 часов	84 часа
Вторая младшая	15	3	144	45 мин.	10 часов	120 часов
Вторая младшая	15	3	144	45 мин.	10 часов	120 часов
Средняя	20	3	144	60 мин.	14 часов	168 часов
Средняя	20	3	144	60 мин.	14 часов	168 часов
Старшая	25	3	144	75 мин.	17 часов	204 часа
Старшая	25	3	144	75 мин.	17 часов	204 часа
Подготовительная	30	3	144	90 мин.	21 час	252 часа
Подготовительная	30	3	144	90 мин.	21 час	252 часа

**Режим двигательной активности  
Подготовительная группа №5**

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	3	3	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные, хороводные игры, гимнастические упражнения.	10	10	10	10	10
5. Физкультурное занятие	-	25	-	30	30
6. Музыкальное занятие	18	-	18	-	-
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	-	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	10	10	10	10	10

9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	25	-	25	-	-
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	10	10	10	10	10
12. Музыкальный досуг		30			
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	20	20	20	15	20
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день:</b>	<b>184</b>	<b>185</b>	<b>184</b>	<b>171</b>	<b>171</b>

### Старшая группа №1

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	3	3	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные, хороводные игры, гимнастические упражнения.	10	10	10	10	10
5. Физкультурное занятие	-	20	-	25	25
6. Музыкальное занятие	15	-	15	-	-
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	-	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	20	-	20	-	-
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	10	10	10	10	10
12. Музыкальный досуг		25			
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	10	15
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день:</b>	<b>161</b>	<b>160</b>	<b>161</b>	<b>151</b>	<b>151</b>

**Средняя группа № 4**

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные, хороводные игры, гимнастические упражнения.	8	8	8	8	8
5. Физкультурное занятие	-	15	-	20	20
6. Музыкальное занятие	12	-	12	-	-
7. Подвижные игры на утренней прогулке	4	4	4	4	-
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	8	10	8	8	8
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	15	-	15	-	-
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	9	9	9	9	9
12. Музыкальный досуг		20			
13. Подвижные игры после сна	6	6	6	6	6
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	10	10	10	10	15
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	35
<b>Итого за целый день:</b>	<b>134</b>	<b>147</b>	<b>134</b>	<b>129</b>	<b>128</b>

**Младшая группа № 3**

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	6	6	6	6	6
2. Подвижная игра до занятия (Хоровод)	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные, хороводные игры, гимнастические упражнения.	6	6	6	6	6
5. Физкультурное занятие	-	10	-	15	15
6. Музыкальное занятие	10	-	10	-	-

7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	-	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или подгрупповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	10	-	10	-	-
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	6	6	6	6	6
12. Музыкальный досуг		15			
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	8	8	8	8	8
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день:</b>	<b>126</b>	<b>125</b>	<b>126</b>	<b>123</b>	<b>123</b>

### 1 младшая группа № 7

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	5	5	5	5	5
2. Подвижная игра до занятия	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физкультурное занятие				10	10
5. Музыкальное занятие	5	5			
6. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6	6	6
7. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10	10	10
8. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)	10	10	10		
9. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
10. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	5	5	5	5	5
11. Подвижные игры после сна	5	5	5	5	5
12. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	10	10	10	10	10
13. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день</b>	<b>110</b>	<b>110</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>



**Подготовительная группа № 9**

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия	3	3	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения	10	10	10	10	10
5. Физкультурное занятие	30		30	30	
6. Музыкальное занятие		18		18	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		25			25
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья	10	10	10	10	10
12. Музыкальный досуг			30		
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	20	20	20	20	20
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день</b>	<b>171</b>	<b>184</b>	<b>201</b>	<b>184</b>	<b>171</b>

**Старшая группа № 6**

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	10	10	10	10	10
2. Подвижная игра до занятия	3	3	3	3	3
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально	10	10	10	10	10

развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения					
5. Физкультурное занятие	25		25	25	
6. Музыкальное занятие		15		15	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		20			20
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	30	30	30	30	30
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	10	10	10	10	10
12. Музыкальный досуг			25		
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	15	15	15	15	15
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день</b>	<b>161</b>	<b>171</b>	<b>186</b>	<b>171</b>	<b>161</b>

### Средняя группа № 2

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	8	8	8	8	8
2. Подвижная игра до занятия	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения	8	8	8	8	8
5. Физкультурное занятие	20		20		20
6. Музыкальное занятие		12		12	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	4	4	4	4	4
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	8	8	8	8	8
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		15		15	
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	9	9	9	9	9
12. Музыкальный досуг			20		
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10

14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	15	10	10	10	15
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день</b>	<b>136</b>	<b>138</b>	<b>151</b>	<b>138</b>	<b>136</b>

### Младшая группа № 8

Формы двигательной активности	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Утренняя гимнастика	6	6	6	6	6
2. Подвижная игра до занятия	2	2	2	2	2
3. Физкультурная минутка	2	2	2	2	2
4. Физическая пауза (Между интеллектуальными и эмоционально развивающими занятиями), подвижные игры, хороводы, гимнастические упражнения	6	6	6	6	6
5. Физкультурное занятие	15		15		15
6. Музыкальное занятие		10		10	
7. Подвижные игры на утренней прогулке	6	6	6	6	6
8. Игровые задания, упражнения на прогулке (индивидуальные или групповые)	10	10	10	10	10
9. Спортивные упражнения на прогулке (в дни, когда нет физкультуры)		10		10	
10. Самостоятельная двигательная активность на прогулке	20	20	20	20	20
11. Гимнастика после сна. Воздушные ванны. Тропа здоровья.	6	6	6	6	6
12. Музыкальный досуг			15		
13. Подвижные игры после сна	10	10	10	10	10
14. Подвижные игры на вечерней прогулке, индивидуальная работа по развитию движений	8	8	8	8	8
15. Самостоятельная двигательная активность на вечерней прогулке	30	30	30	30	30
<b>Итого за целый день</b>	<b>121</b>	<b>126</b>	<b>136</b>	<b>126</b>	<b>121</b>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 30 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Скорикина Маргарита Викторовна, Заведующий

05.09.24 15:59 (MSK)

Сертификат B1192FC1126D4CAD86AF07F17705B2FB