Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №51 общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением художественно-эстетического развития детей
Колпинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБДОУ детский сад №51
Колпинского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 150-О от 01.09.2026 г.
Заведующий ГБДОУ детский сад №51
Колпинского района Санкт-Петербурга
Максимова Светлана Михайловна Подписано цифровой подписью: Максимова Светлана Михайловна Дата: 2026.09.23 10:06:28 +03'00'
_____/С.М. Максимова/

Система физкультурно-оздоровительной работы на 2026-2027 учебный год

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Рекомендации (нормативное обоснование)
1.	**Использование вариативных режимов дня**	* Общий режим дня на холодный и теплый период года. * Щадящий режим дня. * Режим дня на холодный и теплый период года при неблагоприятных условиях погоды. * Адаптационный режим дня. * Режим двигательной активности.	Соответствует холодному времени года. Опирается на образовательную программу дошкольного образования ГБДОУ детский сад №51 и на СП 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения». **Щадящий режим:** составляется для детей после перенесенных заболеваний, для ослабленных детей и детей «группы риска». **Используется** в зависимости от погодных условий. **Для вновь поступивших в ОУ детей**, при переходе детей из других учреждений, после длительных отсутствий. **Составляется** из расчета двигательной активности детей не менее 1 часа в день;

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Рекомендации (нормативное обоснование)
			прописываются все мероприятия, проводимые с детьми.
2.	**Разнообразные виды организации режима двигательной активности ребенка**	* Утренняя гимнастика в группе. * Утренняя гимнастика на воздухе (летний оздоровительный период). * Самостоятельная двигательная деятельность детей в помещении и на прогулке. * Подвижные игры на воздухе и в помещении. * Совместная деятельность педагога с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств и навыков. * Спортивный досуг. * Спортивный праздник. * Дни здоровья.	**Учитываются** погодные условия; используется традиционное и нетрадиционное спортивное оборудование. **Проводится** с детьми всех возрастных групп с регулируемой нагрузкой. **Спортивные упражнения на воздухе** проводятся в утренний и вечерний отрезок времени; может проводиться как с группой детей, так и индивидуально. **1 раз в квартал** в последний день месяца (проводится работа по формированию у детей основ ЗОЖ); планируется с учетом снижения интеллектуальной нагрузки.
3.	**Работа с детьми по формированию основ гигиенических знаний и здорового образа жизни**	* Занятия валеологического содержания. * Дидактические, сюжетно-ролевые игры по развитию представлений и навыков здорового образа жизни. * Моделирование ситуаций по формированию основ безопасности жизнедеятельности. * Приобщение к	Планируются педагогами **не менее 2 раз в неделю**, включая все режимные моменты. **Создание проблемных ситуаций** педагогами в совместной деятельности, в быту, с целью коррекции индивидуальных проявлений воспитанников. **Использование** привлекательных для детей дошкольного возраста методов и приемов (загадки, конкурсы, соревнования, художественное слово и т.д.).

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Рекомендации (нормативное обоснование)
		ЗОЖ. * Экспериментирование.	
4.	**Профилактическая работа**	* Комплексы профилактической гимнастики и гимнастики после сна. * Элементы ЛФК на физкультурных занятиях. * Аэронизация воздуха (использование бактерицидных излучателей).	Все процедуры проводятся **ежедневно** по методикам: В.Г. Алямовская. Программа «Здоровье». Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей. Ежедневное использование ионизаторов воздуха в группах.
5.	**Общеукрепляющие мероприятия**	* Утренняя гимнастика. * Бодрящая гимнастика после дневного сна. * Хождение по «Дорожке здоровья». * Естественные физические факторы. * Обширное умывание. * Длительное пребывание на свежем воздухе. * Сон без маечек.	**Подбор оптимальной сложности одежды** при различных температурах в группе, в физкультурном и музыкальном залах, на улице. **Режим сквозного и одностороннего проветривания** в течение дня, общие обливания рук до локтя холодной водой (22 градуса) в течении года. **Контрастные водные ванны** ног в летний период. **Свето-воздушные и солнечные ванны** (летний оздоровительный период). Прогулка проводится **не менее 3 часов** в соответствии с СП 2.4.2.4283-26. Все процедуры проводятся ежедневно по методикам: В.Г. Алямовская; Пензулаева Л.И.; Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду.
6.	**Организация питания**	* Сбалансированное. * Гипоаллергенное.	Учитываются индивидуальные характеристики здоровья детей (стол аллергиков).

№ п/п	Разделы и направления работы	Формы работы	Рекомендации (нормативное обоснование)
			Ежедневно составляется 10-дневное меню. Ежедневное употребление фруктов или соков в меню. Организация питания осуществляется в соответствии с **СанПиН 2.3/2.4.4282-26** «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».