

Согласован

Врач И. Г. Черкасов

Утверждаю

Заведующий _____ Е. В. Федоренкова

Приказ от 26.05.2025 № 36 – О/25

План физкультурно-оздоровительной работы на летний период 2025 года

Санкт-Петербург
2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Федоренкова
Екатерина Витальевна, заведующий

05.06.25 14:23 (MSK)

Сертификат 00E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833
Действует с 26.04.24 по 20.07.25

Цель:

сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей с учетом их индивидуальных особенностей.

В систему задач по оздоровительной работе в детском саду входят:

- создание условий, способствующих благоприятному развитию организма;
- организация рациональной двигательной активности детей
- организация закаляющих мероприятий
- организация рационального режима дня
- организация питьевого режима и режима питания.

Мероприятия по соблюдению санитарно-эпидемиологическим норм и правил:

- соблюдать график проветривания помещений;
- проводить влажную уборку групповых помещений по графику;
- своевременно (до начала цветения) производить покос газонов и участков;
- соблюдать правила применения (хлорирования) и хранения моющих средств;
- во время карантинных мероприятий строго придерживаться санэпидрежима.

Важнейшим условием оздоровления в ДОУ является организация двигательной активности детей.

Двигательная активность способствует:

- повышению устойчивости организма к различным заболеваниям;
- росту физической работоспособности;
- нормализации деятельности отдельных органов и функциональных систем;
- появлению положительных эмоций, способствующих укреплению психического здоровья.

Формы организации двигательной активности:

- занятия в физкультурном зале и на спортивной площадке;
- утренняя гимнастика;
- физкультминутки;
- подвижные игры и физические упражнения на прогулках и в группе;
- физкультурные досуги, праздники, развлечения, "Дни здоровья" и т. п.

Организация двигательной активности:

Индивидуальный подход в соответствии с

- возрастом и полом воспитанника; состоянием здоровья;
- уровнем развития и биологической зрелости. Двигательную активность следует сочетать с общедоступными закалявающими процедурами. При этом обязательно включать в комплекс физического воспитания элементы дыхательной гимнастики.
- Все физкультурные мероприятия должны проходить под контролем медицинского работника ДОУ.

**Режим двигательной активности на лето
детей младшего дошкольного возраста (от 3 до 5 лет)**

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	30 мин				
Утренняя гимнастика на улице	10 мин				
Музыкальное развитие // Физическое развитие	15 минут	15 минут	15 минут	15 минут	
Физкультурно-музыкальный досуг					15 мин
Утренняя прогулка					
Подвижная игра на прогулке	20 мин				
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	15 мин				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	40 мин				
Совместная деятельность	20 мин				
Физминутки	5 мин				
Оздоровительные мероприятия, гимнастика после дневного сна	15 мин				
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	20 мин				
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	15 мин				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	35 мин				
Совместная деятельность	15 мин				
Итого	4 часа 15 минут				
Итого в неделю: 21 час 15 мин					

**Режим двигательной активности на лето
детей старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет)**

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Утренняя гимнастика на улице	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Музыкальное развитие // Физическое развитие	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	
Физкультурно-музыкальный досуг					30 мин
Утренняя прогулка					
Подвижная игра на прогулке	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин	30 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова
Екатерина Витальевна, заведующий

05.06.25 14:23 (MSK)

Сертификат 00E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833
Действует с 26.04.24 по 20.07.25

Самостоятельная двигательная деятельность детей	30 мин	30 мин	30 мин	40 мин	30 мин
Совместная деятельность	20 мин				
Физминутки	5 мин				
Оздоровительные мероприятия, гимнастика после дневного сна	20 мин				
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	25 мин				
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10 мин				
Самостоятельная двигательная деятельность детей	35 мин	35 мин	35 мин	35 мин	30 мин
Совместная деятельность	20 мин				
Итого	4 часа 30 мин				
Итого в неделю: 22 ч.30 мин.					

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды мероприятий	Время в режиме дня. Место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
1. ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ				
1.1	Длительное пребывание детей на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"> • Утренний приём на участке • Утренняя гимнастика -младший дошкольный возраст 10 минут -старший дошкольный возраст 10 минут • Дневная и вечерняя прогулка проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы 	<ul style="list-style-type: none"> • Осмотр участка перед каждой прогулкой. • При необходимости, с участием детей, поливается участок и песочница. • Форма проведения: традиционная; обыгрывание какого-либо сюжета; • Обязательно наличие головного убора. • Соблюдение питьевого режима. • Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность). 	Воспитатель, помощник воспитателя. Медсестра.
1.2	Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	Проводится на дневной прогулке Ранний возраст-10 минут Младший возраст-15 минут Старший возраст-15 минут	<ul style="list-style-type: none"> • Место проведения оборудуется заранее • В жаркие солнечные дни уменьшается число повторения упражнений, снижается интенсивность и длительность, виды движений(бег-ходьба).Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. 	Воспитатель, инструктор по физической культуре
1.3	Сон	В соответствии с режимом дня	<ul style="list-style-type: none"> • Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна • Температура в спальном комнате должна быть не ниже 14 градусов 	Воспитатели
1.4	Босохождение по массажным дорожкам	После дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> • Дети босиком проходят по массажным дорожкам несколько раз 	Воспитатель, помощник воспитателя
2. ВОЗДУШНЫЕ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова
Екатерина Витальевна, заведующий

05.06.25 14:23 (MSK)

Сертификат 00E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833
Действует с 26.04.24 по 20.07.25

2.1	Воздушные ванны	Общие на открытом воздухе. Местные в различных режимных моментах. Начиная с 5 мин. и постепенно доводя до 30-40 мин.	Общие воздушные (световоздушные) ванны начинают в кружевной тени деревьев при температуре плюс 19-20 градусов для детей старшего возраста. При температуре 20-21 градусов для детей младшего возраста. <u>Показания:</u> воздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после перенесённых заболеваний. Целесообразно проводить световоздушные ванны в 9-11 часов. <u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.	Воспитатели
2.2	Солнечные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • На прогулке с 9-11 часов. • Продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается врачом в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> • Дети находятся на открытом солнце. • Назначение солнечных ванн после предварительного недельного курса ежедневных воздушных ванн. • Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 часа после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин. до еды. • По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени. 	Врач, медсестра, воспитатель
3 ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ				
3.1	Водные процедуры (умывание)	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Проводится в умывальной комнате, температура теплой воды +20 градусов	Воспитатель, помощник воспитателя
3.2	Мытьё ног тёплой водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате (температура воды +20 градусов)	<ul style="list-style-type: none"> • Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры с мылом на деревянной решётке с помощью душа. • Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем (или одноразовым бумажным) • Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате. 	Воспитатель, помощник воспитателя
3.3	Игры с водой	На прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше, воды +30). Время процедур – от 10 мин. и больше	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках. 	Воспитатель
4.ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ				
4.1	Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей	<ul style="list-style-type: none"> • Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена • Используются индивидуальные стаканчики(в пакете «Чистая посуда», а для использованной посуды – с маркировкой «Грязная посуда») 	Воспитатель, помощник воспитателя
5 ПИТАНИЕ				
5.1.	Питание детей в режиме дня	Питание детей осуществляется в соответствии с 10-дневным меню, включает в себя: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.	Включение в рацион свежих овощей и фруктов	КСП «Охта» и сотрудники пищеблока.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Федоренкова
Екатерина Витальевна, заведующий

05.06.25 14:23 (MSK)

Сертификат 00E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833
Действует с 26.04.24 по 20.07.25

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды мероприятий	Время в режиме дня. Место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
1. ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ				
1.1	Длительное пребывание детей на свежем воздухе	<ul style="list-style-type: none"> Утренний приём на участке Утренняя гимнастика -младший дошкольный возраст 10 минут -старший дошкольный возраст 10 минут Дневная и вечерняя прогулка проводятся ежедневно в соответствии с режимом каждой возрастной группы 	<ul style="list-style-type: none"> Осмотр участка перед каждой прогулкой. При необходимости, с участием детей, поливается участок и песочница. Форма проведения: традиционная; обыгрывание какого-либо сюжета; Обязательно наличие головного убора. Соблюдение питьевого режима. Обеспечение достаточной двигательной активности (60% от всей прогулки отводится на двигательную активность). 	Воспитатель, помощник воспитателя. Медсестра.
1.2	Совместная деятельность с детьми по закреплению основных видов движений и развитию физических качеств	Проводится на дневной прогулке Ранний возраст-10 минут Младший возраст-15 минут Старший возраст-15 минут	<ul style="list-style-type: none"> Место проведения оборудуется заранее В жаркие солнечные дни уменьшается число повторения упражнений, снижается интенсивность и длительность, виды движений(бег-ходьба).Выбор подвижных и спортивных игр зависит от погодных условий. 	Воспитатель, инструктор по физической культуре
1.3	Сон	В соответствии с режимом дня	<ul style="list-style-type: none"> Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна Температура в спальном комнате должна быть не ниже 14 градусов 	Воспитатели
1.4	Босохождение по массажным дорожкам	После дневного сна	<ul style="list-style-type: none"> Дети босиком проходят по массажным дорожкам несколько раз 	Воспитатель, помощник воспитателя
2. ВОЗДУШНЫЕ И СОЛНЕЧНЫЕ ВАННЫ				
2.1	Воздушные ванны	Общие на открытом воздухе. Местные в различных режимных моментах. Начиная с 5 мин. и постепенно доводя до 30-40 мин.	Общие воздушные (световоздушные) ванны начинают в кружевной тени деревьев при температуре плюс 19-20 градусов для детей старшего возраста. При температуре 20-21 градусов для детей младшего возраста. <u>Показания:</u> воздушные ванны могут принимать практически здоровые дети и ослабленные дети после перенесённых заболеваний. Целесообразно проводить световоздушные ванны в 9-11 часов. <u>Противопоказания:</u> острые инфекционные заболевания.	Воспитатели
2.2	Солнечные ванны	<ul style="list-style-type: none"> На прогулке с 9-11 часов. Продолжительность солнечных ванн, время в режиме дня назначается врачом в соответствии с возрастом детей и состоянием здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> Дети находятся на открытом солнце. Назначение солнечных ванн после предварительного недельного курса ежедневных воздушных ванн. Солнечные ванны проводятся не ранее чем через 1,5 часа после еды, заканчиваются не позднее чем за 30 мин. до еды. По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени. 	Врач, медсестра, воспитатель
3. ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ				
3.1	Водные процедуры (умывание)	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате	Проводится в умывальной комнате, температура теплой воды +20 градусов	Воспитатель, помощник воспитателя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

3.2	Мытьё ног тёплой водой	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате (температура воды +20 градусов)	<ul style="list-style-type: none"> • Ноги нужно мыть проточной водой комнатной температуры с мылом на деревянной решётке с помощью душа. • Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем (или одноразовым бумажным) • Сушатся и хранятся полотенца в умывальной комнате. 	Воспитатель, помощник воспитателя
3.3	Игры с водой	На прогулке, при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше, воды +30). Время процедур – от 10 мин. и больше	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках. 	Воспитатель
4.ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ				
4.1	Питьевой режим	Питьевой режим обеспечивается в течение всего дня, по желанию детей	<ul style="list-style-type: none"> • Кипяченая вода в чайнике должна быть заранее охлаждена • Используются индивидуальные стаканчики(в пакете «Чистая посуда», а для использованной посуды – с маркировкой «Грязная посуда» 	Воспитатель, помощник воспитателя
5 ПИТАНИЕ				
5.1.	Питание детей в режиме дня	Питание детей осуществляется в соответствии с 10-дневным меню, включает в себя: завтрак, второй завтрак, обед, полдник.	Включение в рацион свежих овощей и фруктов	КСП «Охта» и сотрудники пищеблока.

Приложение 1

Ежедневное проведение закаливающих процедур. Группа №

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
		_____	_____	_____	_____	_____

Условные обозначения для ежедневного проведения закаливающих в летний период

1	Закаливание водой
2	Закаливание воздухом
3	Режим теплового комфорта в выборе одежды (группа, прогулка)
4	Закаливание солнцем
5	Босохождение по «тропе здоровья» в сочетании с бодрящей гимнастикой
6	«Босоножье»
	Если ребенок отсутствует, графу для условных обозначений нужно перечеркнуть двумя косыми линиями.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Федоренкова
Екатерина Витальевна, заведующий

05.06.25 14:23 (MSK)

Сертификат 00E245AC287297EE30D4BD9C5827C08833
Действует с 26.04.24 по 20.07.25