

Согласован

Врач И. Г. Черкасов



Утверждаю

Заведующий

Приказ от 25.05.2026 № 37 – О/26

Е. В. Федоренкова

План физкультурно-оздоровительной работы на летний период 2026 года

Санкт-Петербург
2026

Цель: создание условий для сохранения и укрепления 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 закаливающих 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 закаливающими 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 2 до 4 лет)**

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (в группе) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
Утренняя гимнастика на улице	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Музыкальное развитие // Физическое развитие	10 минут	10 минут	10 минут	10 минут	-
Физкультурно-музыкальный досуг	-	-	-	-	-
Утренняя прогулка					
Подвижная игра на прогулке	6-10 мин	6-10 мин	6-10 мин	6-10 мин	6-10 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
Совместная деятельность	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Физминутки	1,5 мин	1,5 мин	1,5 мин	1,5 мин	1,5 мин
Оздоровительные мероприятия, гимнастика после дневного сна	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	6-10 мин	6-10 мин	6-10 мин	6-10 мин	6-10 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин	8 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
Совместная деятельность	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Итого в неделю: 10 часов 50 мин	2 часа 13 минут	2 часа 13 минут	2 часа 13 минут	2 часа 13 минут	2 часа 03 минут

**Режим двигательной активности на лето
детей младшего дошкольного возраста (от 4 до 5 лет)**

Формы организации	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
Приём детей, самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
Утренняя гимнастика на улице	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Музыкальное развитие // Физическое развитие	20 минут	20 минут	20 минут	20 минут	
Физкультурно-музыкальный досуг					20 минут
Утренняя прогулка					
Подвижная игра на прогулке	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
Совместная деятельность	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Котина Алена Юрьевна, учитель-логопед**

05.06.26 11:54 (MSK)

Сертификат 3EC4B354DBBFB9BA68ADFAB22B4D30D4
Действует с 23.01.26 по 18.04.27

Физминутки	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Оздоровительные мероприятия, гимнастика после дневного сна	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей.				
Совместная деятельность	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин	15 мин
Итого	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут	2 часа 30 минут
Итого в неделю: 12 часов 30 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	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
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
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
Совместная деятельность	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Физминутки	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин	5 мин
Оздоровительные мероприятия, гимнастика после дневного сна	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Вечерняя прогулка					
Подвижные игры	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин	25 мин
Индивид. работа по развитию движений на прогулке	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
Самостоятельная двигательная деятельность детей	Продолжительность самостоятельной двигательной активности (на прогулке) зависит от индивидуальных особенностей двигательной активности детей				
Совместная деятельность	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин	20 мин
Итого в неделю: 15 часов 00 мин.	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа	3 часа

ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

№ п/п	Виды мероприятий	Время в режиме дня. Место проведения	Особенности методики проведения	Ответственный исполнитель
1. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОЗДУХОМ				
1.1	Воздушные ванны	Ежедневно при t не ниже 16-18 С с 8.00 до 18.00 на прогулке (дети находятся в головных уборах, трусиках и маечках или футболках в тени, не подвергая тело воздействию прямых солнечных лучей)	<p>Рекомендуется их сочетать с умеренной мышечной активностью – ходьбой, легкими физическими упражнениями и т.п.</p> <p>Место для приема воздушных ванн должно быть защищено от резкого ветра.</p> <p>Во время воздушной ванны необходим контроль за самочувствием. При теплых воздушных ваннах сигналом их неблагоприятного влияния являются: обильное потоотделение, резкое покраснение кожи; при прохладных и холодных – озноб, холодная дрожь, «гусиная кожа». В обоих случаях надо тотчас же прекратить процедуру и продолжительность последующих ванн несколько сократить.</p> <p>Воздушную ванну рекомендуется сочетать с утренней гигиенической гимнастикой и умыванием. Врачи и гигиенисты предлагают несколько способов дозирования воздушных ванн, когда они выполняются как самостоятельная процедура:</p> <ul style="list-style-type: none"> -при температуре воздуха 22-24^оС продолжительность первой ванны 3 мин., а каждой последующей на 3 мин., больше. Например, пятая ванна займет 15 мин. -при температуре воздуха 19-21^оС продолжительность первой воздушной I ванны 2 мин. и каждая последующая увеличивается на 2 мин. Значит, для четвертой ванны отведено 8 мин. -при температуре воздуха 16-18^оС длительность первой воздушной ванны составляет 1 мин., каждая последующая увеличивается на 1 мин. 	Врач, медсестра, воспитатель
1.2	Режим теплового комфорта в выборе одежды для пребывания в группе, на занятиях по физической культуре, во время прогулок	Ежедневно в течение дня в соответствии с t в помещении и на воздухе	Обязательным условием эффективного закаливания является наличие адекватной одежды детей на данное время дня (см. методику закаливания)	Воспитатель
1.3	Сон без маек	В соответствии с режимом дня	Обеспечивается спокойная обстановка перед сном и во время сна Температура в спальном комнате должна быть не ниже 14 градусов	Воспитатели
1.4	Обеспечение температурного режима и чистоты воздуха	Все помещения группы согласно графикам проветривания	<p>Проводится процедура согласно таким нормам:</p> <ul style="list-style-type: none"> • минимум два раза в день по максимум 30 минут с формированием сквозняка, но при отсутствии детей; • заканчивается за полчаса до прихода воспитанников; • <i>однако разрешается одностороннее проветривание в жаркую, сухую погоду, влажность воздуха в комнатах детского сада</i> 	Воспитатель, помощник воспитателя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Котина Алена Юрьевна, учитель-логопед

05.06.2011, 11:54 (MSK) Сертификат 3ЕС4В354DBBF99BA68ADFAB22B4D30D4
Действует с 23.01.26 по 18.04.27

			<p>не должна подниматься выше 60% и не может быть ниже 40.</p> <ul style="list-style-type: none"> • допускаются граничные показатели • контроль температуры воздуха во всех помещениях, предназначенных для пребывания детей осуществляется с помощью термометра 	
2.	Босохождение по «тропе здоровья» после сна	После дневного сна в помещении в сочетании с бодрящей гимнастикой	Дети друг за другом босиком проходят по массажным дорожкам несколько раз сначала в быстром темпе (2-2,5 мин), потом в среднем темпе (1,5-2 мин) и переходят на спокойную ходьбу (1,5-2,5 мин) с дыхательными упражнениями. Допускается проводить при открытых фрамугах в течении 5-7 мин. в зависимости от возраста детей	Воспитатель, помощник воспитателя
3.	«Босоножье»	Ежедневно на улице в любое время дня	Дети ходят босиком по дорожкам, наполненным природным материалом: песком, морскими камушками, еловыми шишками, палочками, древесной корой или по асфальту, траве, мокрому песку. Время проведения согласно возраста детей: 4-5 лет – 5-60 мин 5-6 лет – 5-90 мин. 6-7 лет – от 5 мин. и неограниченно	Воспитатель
4. ЗАКАЛИВАНИЕ СОЛНЦЕМ				
4.1	Солнечные ванны	<ul style="list-style-type: none"> • На прогулке с 10-11 часов при t +18, во время спокойных игр • Продолжительность солнечных ванн не должна превышать 5-6 мин, лишь после появления загара на теле ребенка его пребывание на солнце можно увеличить до 10-15 мин 	Дети находятся на открытом солнце. При приеме солнечных ванн рекомендуется двигаться: ходьба, игры с мячом и т.п. По окончании солнечных ванн рекомендуется отдых в тени. 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.	Врач, медсестра, воспитатель
5. ЗАКАЛИВАНИЕ ВОДОЙ				
5.1	Водные процедуры (умывание)	Проводится ежедневно во время гигиенических процедур в умывальной комнате после сна	Проводится в умывальной комнате, температура теплой воды +20 градусов	Воспитатель, помощник воспитателя
5.2	Обширное умывание	Проводится после дневного сна ежедневно	Обширное умывание рекомендуется для детей среднего и старшего возраста. Проводится после сна. Суть обширного умывания заключается в следующем: ребенок, раздетый до пояса, в быстром темпе, самостоятельно выполняет ряд последовательных действий	Воспитатель
5.3	Мытьё ног водой комнатной температуры	Проводится ежедневно после прогулки в умывальной комнате (температура воды +20 градусов)	Ноги моются проточной водой с мылом на резиновом коврик с помощью душа или лейки. Намыливаются ноги ребенка мыльной одноразовой салфеткой. Смывается мыло проточной водой. Вытираются ноги насухо только индивидуальным полотенцем или одноразовыми не ткаными полотенцами.	Воспитатель, помощник воспитателя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Котина Алена Юрьевна, учитель-логопед

05.06.26 11:54 (MSK)

Сертификат 3E34B354DBBF9BA68ADFAB22B4D30D4
Действует с 23.01.26 по 18.04.27

5.4	Адаптационные игры	На прогулке в первой половине дня при установившейся тёплой погоде (температура воздуха +22 градуса и выше, воды+30). Время процедур – от 10 мин. и больше	Игры с водой проводятся в плескательных бассейнах или тазиках.	Воспитатель
-----	--------------------	---	--	-------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 11 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**, Котина Алена Юрьевна, учитель-логопед

05.06.26 11:54 (MSK)


Сертификат 3EC4B354DBBFB9BA68ADFAB22B4D30D4
Действует с 23.01.26 по 18.04.27

7

Ежедневное проведение закаливающих процедур. Группа №

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Закаливание воздухом	Закаливание солнцем	Закаливание водой	Босохождение по «тропе здоровья» после сна	«Босоножье»

Условные обозначения для ежедневного проведения закаливающих в летний период

	Если ребенку не проводятся определенные закаливающие процедуры, графу для условных обозначений нужно перечеркнуть двумя косыми линиями.
--	---