

УТВЕРЖДАЮ:



заведующий МКДОУ
детским садом «Сказка»
И.Э. Крутьянова
18 августа 2026 г.

**План физкультурно-оздоровительной работы
в МКДОУ детском саду «Сказка»
на 2026-2027 учебный год**

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, формирование у детей, педагогов и родителей ответственности в деле сохранения собственного здоровья.

Основные принципы физкультурно-оздоровительной работы:

- принцип активности и сознательности - участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей
- принцип научности - подкрепление проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками
- принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных задач в системе всего учебно - воспитательного процесса и всех видов деятельности
- принцип результативности и преемственности - поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья
- принцип результативности и гарантированности - реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительных результатов независимо от возраста и уровня физического развития.

Основные направления физкультурно-оздоровительной работы

1. Создание условий

- организация здоровьесберегающей среды в Учреждении
- обеспечение благоприятного течения адаптации
- выполнение санитарно-гигиенического режима

2. Организационно-методическое и педагогическое направление

- пропаганда ЗОЖ и методов оздоровления в коллективе детей, родителей и педагогов
- изучение передового педагогического, медицинского и социального опыта по оздоровлению детей, отбор и внедрение эффективных

технологий и методик

- систематическое повышение квалификации педагогических и медицинских кадров
- составление планов оздоровления

определение показателей физического развития, двигательной подготовленности, объективных и субъективных критериев здоровья методами диагностики.

3. Физкультурно-оздоровительное направление

- решение оздоровительных задач всеми средствами физической культуры

4. Профилактическое направление

- проведение социальных, санитарных и специальных мер по профилактике и нераспространению инфекционных заболеваний
- предупреждение острых заболеваний методами неспецифической профилактики
- дегельминтизация

Модель двигательного режима по всем возрастным группам

	Младшая группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
Двигательные игры во время приёма детей	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Утренняя гимнастика	Ежедневно 3-5 мин.	Ежедневно 5-7 мин.	Ежедневно 7-10 мин.	Ежедневно 10-12 мин.
Физкультминутки	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.	2-3 мин.
Музыкально – ритмические движения	НОД по музыкальному развитию 6-8 мин.	НОД по музыкальному развитию 8-10 мин.	НОД по музыкальному развитию 10-12 мин.	НОД по музыкальному развитию 12-15 мин.
Посредственная образовательная деятельность по физическому развитию (2 в зале, 1 на улице)	2 раз в неделю 10-15 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 15-20 мин.	3 раза в неделю 25-30 мин.
Подвижные игры: сюжетные; бессюжетные; забавы; соревнования; эстафеты; аттракционы	Ежедневно не менее двух игр по 5-7 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 7-8 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 8-10 мин.	Ежедневно не менее двух игр по 10-12 мин.
Оздоровительные мероприятия: - гимнастика пробуждения - дыхательная гимнастика	Ежедневно 5 мин.	Ежедневно 6 мин.	Ежедневно 7 мин.	Ежедневно 8 мин.
Физические упражнения и игровые задания: - артикуляционная гимнастика; - пальчиковая гимнастика; - зрительная гимнастика.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 3-5 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 6-8 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 8-10 мин.	Ежедневно, сочетая упражнения по выбору 10-15 мин.
Физкультурный досуг	1 раз в месяц по 10-15 мин.	1 раз в месяц по 15-20 мин.	1 раз в месяц по 25-30 мин.	1 раз в месяц по 30-35 мин.
Спортивный праздник	2 раза в год по 10-15 мин.	2 раза в год по 15-20 мин.	2 раза в год по 25-30 мин.	2 раза в год по 30-35 м.

самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня	Ежедневно. Характер и продолжительность зависят от индивидуальных данных и потребностей детей. Проводится под руководством воспитателя
---	---

Физкультурно-оздоровительные мероприятия, закаливающие мероприятия

Виды оздоровительной деятельности	Сроки проведения	Ответственные исполнители
Дирижёрские паузы во время занятий 2-5 мин, начиная с 1 младшей группы	Ежедневно, комплексы могут включать дыхательную гимнастику, гимнастику для глаз	Педагоги
Физкультурные занятия младшая гр. – 15мин средняя – 20мин старшая -25мин подготовительная – 30 мин	3 раза в неделю	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика с обязательным включением специальных упражнений: младшая гр. – 5-8 мин. средняя гр. – 5-8 мин. старшая гр. – 8-10 мин. подготовительная гр. – 10-12 мин.	Ежедневно, все возрастные группы. В летний период – на улице	Воспитатели, инструктор по физкультуре
Утренняя гимнастика «Сон ушел. Пора вставать. Руки, ручки всем размять» (комплекс, состоящий из игровых упражнений)	Ежедневно после сна 3-5 мин. кроме группы раннего возраста	Воспитатели
Орошение горла и полости рта водой комнатной температуры со средней группы	Ежедневно после каждого приема пищи	Воспитатели, младшие воспитатели
Музыкально-физкультурные досуги, развлечения	1 раз в месяц, начиная со 2 младшей группы	Воспитатели, инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель
Организация физкультурных праздников	2 раза в год	
Организация Недели здоровья	1 раз в год	
Индивидуальная работа по развитию движений	Во время вечерней прогулки	Воспитатели
Спортивные игры	Ежедневно на прогулке и в свободное время, все возрастные группы, 10-20 мин.	Воспитатели
Развитие культурно-гигиенических навыков	Ежедневно во время проведения режимных процессов	Воспитатели, младшие воспитатели
Совместные занятия с родителями вновь прибывшего ребёнка (о профилактических оздоровительных мероприятиях в период адаптационного периода)	В течение года	медицинская сестра, воспитатели
Использовать ступенчатую адаптацию – начиная с момента пребывания ребёнка в группе и до полного (в течение 1,5-2 недель)	В течение года	Воспитатели
В течение всего года, 1 раз в квартал, давать детям витаминные препараты: Витаминные - 1 драже - 3 раза в день, 15 дней. Аскорбиновую кислоту- 0,1 - 3 раза в день, 30 дней. Экстракт шиповника - 0,5 чайной ложки - 3 раза в день, 15 дней. (антиоксидант)	В течение года	медицинская сестра, воспитатели
Наносить оксалиновую мазь в носовые ходы	По 10-15 дней каждого месяца весны,	Медицинская сестра

	осени (во время вспышки заболеваний)	
ление детьми «чесночных медальонов» в оды вспышки заболеваний или раскладывание ко порезанного чеснока в групповой комнате	По мере надобности	медицинская сестра, воспитатели
ычиковая гимнастика с детьми, имеющими вые проблемы	Ежедневно в любой удобный отрезок времени	Воспитатели, учитель-логопед, педагог-психолог
орцевание групповой комнаты	Ежедневно в период вспышки заболеваний 2 - 3 мин.	Воспитатели, младшие воспитатели, медсестра
оматные домики» - природные фитонциды ни-подушечки с цветами ромашки, сосновых ек)	В течение года, в изголовье спального места детей средней, старшей, подготовительной групп	медицинская сестра
ветривание групповых помещений 2 раза в ь	Ежедневно	Младшие воспитатели
очаи на основе лечебных трав цеукрепляющие) шиповник, смородина	По 7 дней весной, осенью, 50 гр.	медицинская сестра
рой завтрак (соки, фрукты)	Ежедневно	медицинская сестра
аминизировать третье блюдо аскорбиновой лотой (для детей 1-3 лет - 35 мг, 3-6 лет -50 мг дну порцию).	Осенне-зимний период	медицинская сестра
гулка (дети до трех лет могут гулять при t не е – 15 ⁰ С, постарше при t - 20 ⁰ С.)	Ежедневно, 2 раза в день 1,5- 2 часа	Воспитатели
гулки-походы в лес или близлежащий парк, во ия отведенное для физкультурного занятия на це	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитали
ое растирание специальной рукавицей рук, плеч, груди самим ребёнком. Объяснить детям езность процедуры и дать детям элементарные стические знания.	Ежедневно, после сна, в постелях 2-3 мин., начиная со средней группы	Воспитатели
ьба по резиновым коврикам, ребристой доске, сажной дорожке и т.д.	Ежедневно после сна 3 мин., (все группы), физкультурных занятиях	Воспитатели, инструктор по физической культуре
хождение полосы препятствий	Во время прогулки, по сезону, когда спортивные снаряды нехолодные, со старшей группы	Воспитатели, инструктор по физической культуре
К (сухой бассейн, тренажеры) по медицинским азателям.	Два раза в неделю, начиная со средней группы	Инструктор по физической культуре
ществлять профилактический осмотр детей нами (для выявления предпатологических и ологических состояний).	Ежегодно	медицинская сестра, врачи ЦРБ
еды с родителями о состоянии здоровья детей аключению профосмотра врачей.	Индивидуально в течение недели	Воспитатели, медицинская сестра
филактическая работа с родителями («Уголки овья», папки-передвижки, консультации и т.	Ежемесячно	медицинская сестра

занимать место ребёнка за столом (4-х местный стол и следующий стул, 8-ми местный стол – через одно место) для профилактики сколиоза, нарушений остроты зрения	Ежемесячно	Воспитатели, младшие воспитатели
гимнастика для глаз	Ежедневно	Воспитатели
педагогический совет, консультации, семинары-практикумы, посвященные вопросам оздоровления детей	Ежегодно	Старший воспитатель
осуществление медико-педагогического контроля и учёт моторной плотности занятия	1 раз в квартал	медицинская сестра, старший воспитатель
активный час «Здоровей-ка» - корригирующие упражнения, занятия на тренажёрах (вторая половина дня)	Согласно расписанию	Инструктор по физической культуре
охлаждающие процедуры в течение дня (проветривание, воздушные ванны)	Ежедневно, летом	Воспитатели, младшие воспитатели, старшая медицинская сестра
использовать в ДОУ йодированную поваренную соль, соответствующую требованиям гос. стандарта.	В течение года	Заведующий хозяйством, старшая медицинская сестра
прогулки на воздухе с июня по сентябрь	При благоприятных условиях	Воспитатели
упражнения: беговые в сочетании с дыхательной гимнастикой и коррекционными упражнениями.	Июль	Инструктор по физической культуре
анализ посещаемости, заболеваемости детей	В течение года	медицинская сестра
консультирование родителей (состояние здоровья ребёнка)	Сентябрь	медицинская сестра, педагоги
получение Паспорта здоровья	В течение года	медицинская сестра, педагоги, педагог-психолог
организация психолого- педагогического сопровождения детей	В течение года	Педагог-психолог
исследование стопы ребёнка (плантография)	1 раз в год	медицинская сестра
регулярное осуществление санации полости рта	В течение года	Родители, медицинская сестра

Модель закаливания детей дошкольного возраста

Фактор	Мероприятие	Место в режиме дня	Периодичность	Дозировка	2-3 года	3- 4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Вода	Полоскание полости рта	после каждого приема пищи	ежедневно 3 раза в день	50-70 мл воды t воды +20		+	+	+	+
	умывание	после каждого приема пищи, после прогулки	ежедневно	t воды +28+20	+	+	+	+	+
Воздух	облегченная одежда	в течении дня	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	одежда по сезону	на прогулках	ежедневно, в течение года	-	+	+	+	+	+
	прогулка на свежем воздухе	после занятий, после сна	ежедневно, в течение года	от 1,5 до 3 часов, в зависимости от сезона и	+	+	+	+	+

				погодных условий					
	утренняя гимнастика на воздухе	-	июнь-август	в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	физкультурны е занятия на воздухе	-	в течение года	10-30 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
	воздушные ванны	после сна	ежедневно, в течение года	5-10 мин., в зависимости от возраста	+	+	+	+	+
		на прогулке	июнь-август	-					
	выполнение режима проветривани я помещения	по графику	ежедневно, в течение года	Не менее 2 раз в день	+	+	+	+	+
	дневной сон с открытой фрамугой	-	в теплый период	t возд.+15+16			+	+	+
	бодрящая гимнастика	после сна	ежедневно, в течение года				+	+	+
	дыхательная гимнастика	во время утренней зарядки, на физкультурно м занятии, на прогулке, после сна	ежедневно, в течение года	3-5 упражнений			+	+	+
	дозированные солнечные ванны	на прогулке	июнь-август с учетом погодных условий	с 9.00 до 10.00 ч. по графику до 25 мин. до 30 мин.		+	+	+	+