Фурштатова Надежда Михайловна
Подписан: Фурштатова Надежда Михайловна
DN: C=RU, O="Заведующий, ГБДОУ детский сад №49 Фрунзенского р-на СПб", CN=Фурштатова Надежда Михайловна, E=dou049@edu-frn.spb.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026-09-10 10:12:53
Foxit Reader Версия: 9.7.0

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАН и ПРИНЯТ
решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад № 49
Фрунзенского района СПб
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

С учетом мнения Совета родителей
Протокол № 1
от «28» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 50-о
от «28» августа 2026 г.

ПЛАН

физкультурно-оздоровительных, закаливающих мероприятий

на 2026-2027 учебный год

Направление и мероприятие	График проведения	Продолжительность
Двигательная активность		
Утренняя гимнастика	ежедневно	Не менее 10 минут
Физкультурные занятия	3 раза в неделю	в соответствии с возрастными нормами
Физкультминутки	ежедневно	1-3 минуты
Динамичные паузы между образовательной деятельностью	ежедневно	5-10 минут
Подвижные игры и физические упражнения на прогулках	ежедневно	в соответствии с возрастными нормами
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно	в соответствии с возрастными нормами
Посещение музыкального (физкультурного) зала: спортивные и подвижные игры	2-3 раза в неделю	10-15 минут
Физкультурный досуг	1 раз в месяц	в соответствии с возрастными нормами
Физкультурные (спортивные) праздники	2 раза в год	30-60 минут
Музыкальная деятельность (танцы, ритмопластические упражнения)	2 раза в неделю	в соответствии с возрастными нормами
Самостоятельная двигательная	ежедневно	-

активность		
Организация рационального питания		
Соблюдение режима питания, калорийность питания	ежедневно	-
Соблюдение норм потребления продуктов	ежедневно	-
Культурно-гигиенические навыки при приеме пищи	ежедневно	-
Правильная расстановка мебели, маркировка в соответствии с ростом детей	ежедневно	-
Организация второго завтрака (соки, фрукты)	ежедневно	-
Замена продуктов для детей аллергиков	ежедневно	-
Соблюдение питьевого режима	ежедневно	-
Оздоровительные и профилактические мероприятия		
Проведение утреннего фильтра	ежедневно	-
Осмотр педиатра	2 раза в неделю	-
УФО помещений в сочетании с проветриванием	ежедневно	В соответствии с графиком
Проведение влажной уборки и дезинфекции помещений	ежедневно	В соответствии с графиком
Солнечные, воздушные ванны во время прогулки	в теплое время	-
Гимнастика после сна	ежедневно	3-10 минут
Дыхательная гимнастика	ежедневно	2-3 минуты
Пальчиковая гимнастика	ежедневно	3-5 минут
Ходьба босиком, ходьба по массажным коврикам и ребристым дорожкам	ежедневно	3-5 минут
Мытье рук и лица прохладной водой	ежедневно	-
Сон без маек	в теплое время	-
Употребление фитонцидов (лук, чеснок)	ежедневно	-
Валеологические игры	1 раз в неделю	в соответствии с возрастными нормами
Прогулка	ежедневно	Не менее 3 часов

Пропаганда здорового образа жизни
уголки здоровья на группах, наглядно-печатная информация для родителей и детей на группах, на стенде у медицинского кабинета; консультации и беседы для родителей

Система закаливающих мероприятий

Содержание	**Возрастные группы**				
	Ранний возраст	2 младшая	Средняя	Старшая	Подготовительная
I. Элементы повседневного закаливания					
Воздушно-температурный режим	От +22° до +18°	От +22° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°	От +21° до +18°
	Обеспечивается рациональное сочетание температуры воздуха и одежды. При проветривании допускается кратковременное снижение воздуха в помещении на 2-4°				
Сквозное проветривание (в отсутствие детей)	Проводиться не менее 10 минут через каждые 1,5 часа				
Утром перед приходом детей	К моменту прихода детей температура восстанавливается до нормальной				
Перед возвращением детей с прогулки	+ 19°	+ 19°	+ 18°	+ 18°	+ 18°
Во время дневного сна	В теплое время года проводится в течении всего дневного сна				
Утренний прием детей на улице	В теплый период				
Утренняя гимнастика	В теплое время года проводится на улице, в холодное время года – в зале, в группе				
Физкультурные занятия в зале, группе	+ 18°				
Воздушные ванны	В теплое время года проводятся ежедневно при температуре + 20° - +22°				
Прогулка	Обувь и одежда соответствует метеорологическим условиям				
	До - 15°	До - 15°	До - 15°	До - 20°	До - 20°
Дневной сон	В теплое время при открытых окнах, без маек (избегая сквозняка).				
Физические упражнения, подвижные игры на улице	ежедневно				
Упражнения на дыхание, игровой самомассаж, пальчиковые игры, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки	Ежедневно (в гимнастиках, физ.паузах, физ.занятиях, в повседневной деятельности) В теплое время года проводятся на свежем воздухе.				
Упражнения для профилактики переутомления	Релаксация, элементы психогимнастики, физминутки				
Гигиенические процедуры	Ежедневно в течение всего режима дня.				
II. Специальные закаливающие воздействия					
Ходьба босиком по профилактическим дорожкам	Хождение босиком по профилактическим дорожкам (после сна)				
Бодрящая гимнастика после сна	Во всех группах				

Мытье ног, гигиенический душ теплой водой	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года	После прогулки, в теплый период года
Дозированные солнечные ванны	Теплый период В период с 9.00-11.00 (3 мин. – 20 мин)				