

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 81 пристра и оздоровления  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТ  
решением Педагогического  
Совета ГБДОУ детский сад №81  
Протокол № 4 от « 30 » мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
\_\_\_\_\_ Е.А. Родина  
« 30 » мая 2024 г.

**План физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками на летний  
оздоровительный период**

№	Направления и содержание работы	Дата Периодичность	Ответственные
<b>1. Совместная деятельность по ОО «Физическое развитие». Здоровьесберегающие технологии.</b>			
1.1	Утренняя гимнастика	Ежедневно 5-7 минут для младшей разновозрастной группы Ежедневно 7-10 минут для старшей разновозрастной группы	Инструктор по физической культуре, музыкальный руководитель, воспитатели
1.2	Совместная деятельность по образовательной области «Физическое развитие»	3 раза в неделю 15-20 минут (спортивная площадка, участок детского сада, физкультурный зал)	Инструктор по физической культуре, воспитатели
1.3	Подвижные игры на воздухе	4-5 раз в день 10-15 минут	Воспитатели
1.4	Профилактическая гимнастика после дневного сна (Тропа здоровья с элементами ходьбы босиком)	Ежедневно 8-10 минут	Воспитатели
1.5	Дыхательная гимнастика	Ежедневно (2 раза в день во время утренней гимнастики и гимнастики после сна)	Воспитатели
1.6	Спортивный досуг	2 раза в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели
1.7	Спортивный праздник	1 раз в месяц	Инструктор по физической культуре, воспитатели
1.8	Физкультминутки, динамические паузы	Для смены деятельности, 2 минуты	Воспитатели
1.9	Гимнастика для глаз	1-2 минуты во время утренней гимнастики, по требованию	Инструктор по физической культуре, воспитатели
<b>2. Общеукрепляющие мероприятия</b>			
2.1	Естественными физическими факторами	Ежедневно	Воспитатели
2.2	Воздушные ванны	На прогулке (2 раза в день)	Воспитатели
2.3	Световоздушные ванны	Ежедневно (с 09.00-11.00)	Воспитатели
2.4	Солнечные ванны	Ежедневно (с 10.00-11.00)	Воспитатели
2.5	Обширное умывание	Ежедневно	Воспитатели
2.6	Дневной сон без маек	В соответствии с режимом	Воспитатели

		дня при температуре воздуха в спальном помещении 14 градусов С.	
<b>3. Гигиенические мероприятия</b>			
<b>3.1</b>	Мытьё ног	Ежедневно после дневной прогулки	Воспитатели, помощник воспитателя
<b>3.2</b>	Причёсывание волос	После сна	Воспитатели
<b>3.3</b>	Осмотр головы на педикулёз	1 раз в неделю	Медсестра