

РАЗРАБОТАН:
Заместителем заведующего
ГБДОУ детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
/ _____ / Осиповой Е.Н.

СОГЛАСОВАН:
Врачом ГБДОУ д/с № 36
Красногвардейского района
/ _____ / Шпанская А. О.

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий
ГБДОУ детский сад № 36
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
/ _____ / Климова Е. А.

Приказ от _____ № _____

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Наименование ЛНА

В Государственном бюджетном дошкольном образовательном учреждении
детский сад № 36 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Наименование Образовательной организации полностью

/ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ/

Срок действия:
с 01.06.2026
по 01.06.2031

Срок хранения: 5 лет
с 01.06.2026

по _____

СОДЕРЖАНИЕ

1	Основные положения
2	Основные понятия
3	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
3.1	Цели, задачи, принципы
3.2	Система физкультурно - оздоровительной работы:
3.2.1	<i>Оздоровительная физическая культура</i>
3.2.1.1	<i>Требования к организации и проведению</i>
3.2.1.2	<i>Режим двигательной активности</i>
3.2.1.3	<i>Уровни двигательной активности</i>
3.2.2	<i>Закаливающие (оздоровительные), профилактические мероприятия</i>
3.2.2.1	<i>Требования к организации и проведению</i>
3.2.2.2	<i>Графики проведения в летний период</i>
3.2.2.3	<i>Инструкции по проведению</i>
	— <i>Воздушные ванны</i>
	— <i>Полоскание горла</i>
	— <i>Хожение босиком</i>
	— <i>Мытье, обливание стоп</i>
	— <i>Обширное умывание</i>
	— <i>Солнечные ванны</i>
	— <i>Сон без маек</i>
	— <i>Длительное пребывание на свежем воздухе</i>
	— <i>Физические упражнения на свежем воздухе</i>
	— <i>Бодрящая гимнастика</i>
	— <i>Гимнастика для глаз</i>
3.2.3	<i>Здоровьесберегающие технологии</i>

1. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий *План физкультурно-оздоровительной работы* является локальным нормативным актом *Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 36 Красногвардейского района Санкт-Петербурга* (далее – *ГБДОУ № 36*, далее – *Образовательная организация*).

1.2. План физкультурно-оздоровительной работы разработан:

1.2.1. на основании и во исполнение нормативных правовых актов РФ:

- *ФЗ РФ «Об образовании в РФ»*
- *ФЗ РФ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ»*
- *ФЗ РФ «Об основных гарантиях прав ребенка»*
- *СанПин 2.4.3648-20*
- *СанПин 1.2.3685-21*

1.2.2. руководствуясь:

- *Рекомендациями ВОЗ*
- *Учебным пособием «Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы» (Л.А. Боярская)*
- *Учебным пособием «Гигиенические требования к организации физического воспитания детей и подростков» (И.Г. Погорелова, Л.И. Макарова)*
- *Пособием для медицинских работников и воспитателей «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях» (М.Н. Кузнецова)*
- *Программой оздоровления детей в ГБДОУ «Здоровый малыш» (З.И. Береснева)*
- *Пособием «Энциклопедия физической культуры ребенка. Двигательная активность» (А. Щербак)*

1.2.3. в соответствии с *МР по разработке локальных нормативных актов Образовательной организации и учитывает требования ГОСТ Р 7.0.97-2016 к оформлению*

1.2.4. в целях определения комплекса мероприятий по охране и укреплению здоровья обучающихся (воспитанников), профилактике заболеваний.

1.3. План физкультурно – оздоровительной работы устанавливает общие требования к проведению:

- *Оздоровительной физической культуры*
- *Закаливающих (оздоровительных), профилактических мероприятий*
- *Здоровьесберегающих технологий*

1.4. Требования предназначены для применения:

- *Медицинскими работниками*
- *Педагогическими работниками*
- *Учебно – вспомогательным персоналом (помощником(ами) воспитателя)*

1.5. План физкультурно – оздоровительной работы разрабатывается и принимается в порядке, установленном в Уставе ГБДОУ № 38:

- Разрабатывается инструктором по физической культуре совместно с врачом, медицинской сестрой (при наличии)
- Принимается без учета мнения Совета родителей
- Согласовывается врачом, медицинской сестрой (при наличии) и(или) на Педагогическом совете
- Утверждается заведующим

1.6. План физкультурно-оздоровительной работы имеет следующую структуру:

- Титульный лист, содержание, текстовая часть

1.7. К Плану физкультурно-оздоровительной работы прилагаются:

- Приказ об утверждении
- Лист ознакомления

1.8. Приложением к Плану физкультурно-оздоровительной работы является(ются) локальный(ые) нормативный(ые) акт(ы):

- Журнал учета проведения закаливающих (оздоровительных), профилактических мероприятий

1.9. Внесение изменений в действующий План физкультурно-оздоровительной работы осуществляется инструктором по физической культуре совместно с врачом, медицинской сестрой (при наличии). Изменения могут состоять в изъятии, дополнении или переоформлении отдельных пунктов.

1.10. Основанием для пересмотра Плана физкультурно-оздоровительной работы служат:

- Установленные сроки планового пересмотра (не реже 1 раза в 5 лет)
- Результаты проверок
- Изменения нормативных правовых требований
- Рекомендации

1.11. Срок действия: со дня утверждения

1.12. Срок хранения: 5 лет

1.13. Срок реализации: ежегодно с внесением сведений в практическую часть

1.14. План физкультурно-оздоровительной работы не является информационно-доступным локальным нормативным актом, размещается на официальном сайте Образовательной организации по решению руководителя заведующего.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЯ

2.1. В настоящем Плате физкультурно-оздоровительной работы использованы следующие термины, понимание которых приведено ниже:

Здоровье – комплексное и вместе с тем целостное, многомерное динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Здоровый образ жизни - способ жизнедеятельности, соответствующий генетически обусловленным типологическим особенностям данного человека, конкретным условиям жизни и направленный на формирование, сохранение и укрепление здоровья и полноценное выполнение человеком его социально-биологических функций.

Культура здоровья – это часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Оздоровительная физическая культура (как род деятельности) – это организованная двигательная активность, направленная на достижение максимально возможного оздоровительного эффекта с использованием физических упражнений.

Двигательный режим (двигательная активность) – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени.

Закаливающие (оздоровительные) мероприятия - процедуры или тренировки, направленные на повышение адаптационных резервов организма к воздействию внешней среды, способствующие укреплению иммунитета и укреплению духа.

Профилактические мероприятия - комплекс различного рода мероприятий, направленных на предупреждение какого-либо явления и/или устранение факторов риска.

Здоровьесберегающие технологии – системно организованная совокупность программ, приемов, методов организации образовательного процесса, не наносящего ущерба здоровью его участников.

3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ

Цель физической культуры: развитие физических, эстетических и духовно-нравственных качеств личности; организация общественно-полезной деятельности, здорового досуга, профилактика заболеваний, рекреацию с использованием двигательной активности.

Цель физического воспитания: целенаправленное формирование осознанной, основанной на глубоких знаниях и убеждениях мотивации здорового образа жизни, устойчивой привычки постоянно заботиться о своем здоровье; привитие навыков организации режима повседневной физической активности.

Задачи¹:

1. охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся (воспитанников), в том числе их эмоционального благополучия
2. формирование общей культуры личности обучающихся (воспитанников)
3. приобщение обучающихся (воспитанников) к здоровому образу жизни и активному отдыху
4. формирование у обучающихся (воспитанников) представлений о здоровье, способах его сохранения и укрепления, правилах безопасного поведения в разных видах двигательной деятельности
5. воспитание у обучающихся (воспитанников) бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих

Физиолого-гигиенические принципы организации физического воспитания:

1. Обеспечение оптимального двигательного режима.
2. Систематическое проведение физкультурных занятий, закалывающих (оздоровительных), профилактических мероприятий.
3. Комплексное применение здоровьесберегающих технологий.
4. Оптимальные гигиенические условия для проведения физического воспитания.

3.2. СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Система физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. Оздоровительную физическую культуру
2. Закалывающие (оздоровительные), профилактические мероприятия
3. Здоровьесберегающие технологии

¹ ФГОС ДО

3.2.1. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Оздоровительная физическая культура включает:

- Гигиеническую физическую культуру
- Оздоровительно-рекреативную физическую культуру

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА	ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Основная функция – оперативная оптимизация текущего функционального состояния организма в рамках повседневного быта и расширенного отдыха.	Основная функция - отдых, восстановление сил.
<p>Физическая активность в процессе физического воспитания:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. утренняя гимнастика 2. физкультурные занятия 3. физические упражнения в режиме дня, не связанные со значительными нагрузками: <ul style="list-style-type: none"> — физкультурные минутки — динамические паузы — двигательные разрядки — подвижные игры — спортивные игры — бодрящая гимнастика после дневного сна 	<p>Основные средства двигательной рекреации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. активный отдых: <ul style="list-style-type: none"> — физкультурные досуги — физкультурные праздники — дни здоровья — туристические (пешие) прогулки, экскурсии 2. культурно-досуговая деятельность: <ul style="list-style-type: none"> — музыкальные досуги — музыкальные праздники
<p><i>*При соблюдении режима двигательной активности в целях профилактики гипокинезии (дефицита движений) и гиперкинезии (чрезмерной двигательной активности)</i></p>	

Оздоровительная физическая культура проводится во всех возрастных группах в течение учебного года/основного периода (01.09 – 31.05) и летнего периода (01.06-31.05) в помещении и на открытом воздухе.

3.2.1.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Учебный год/основной период (01.09 – 31.05)

Место проведения: **в помещении**

Наименование	Возраст	Возрастные группы						Кратность проведения	Время проведения в режиме дня	Условия	Ответственные за проведение
		Младенческого возраста 0 – 1 год	Раннего возраста 1 – 3 года	Младшего возраста 3 – 4 года	Среднего возраста 4 – 5 лет	Старшего возраста 5 – 6 лет	Подг. к школе возраста 6 – 7/8 лет				
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											
Утренняя гимнастика	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	Утром, до завтрака	-	Воспитатели
Физкультурные занятия	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	2/3 раза в неделю	По расписанию	-	Инструктор по физической культуре
Подвижные игры	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	2/3 раза в неделю	Во время физкультурного занятия		Инструктор по физической культуре, воспитатели
Спортивные игры	С 5 лет	-	-	-	-	✓	✓				
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:											
Физкультурный досуг	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	0-1р/мес.			Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	С 5 лет	-	-	-	-	✓	✓	2р/год			
День здоровья	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	1р/квартал			
Туристические (пешие) прогулки, экскурсии	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ											
Музыкальный досуг	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	0-1р/мес.			Музыкальный руководитель, воспитатели
Музыкальный праздник	С 2 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	4р/год (1р/сезон)			

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **в помещении**

Наименование	Возраст	Возрастные группы						Кратность проведения	Время проведения в режиме дня	Условия	Ответственные за проведение
		Младенческого возраста 0 – 1 год	Раннего возраста 1 – 3 года	Младшего возраста 3 – 4 года	Среднего возраста 4 – 5 лет	Старшего возраста 5 – 6 лет	Подг. к школе возраста 6 – 7/8 лет				
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											
Утренняя гимнастика	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	Утром, до завтрака	При неблагоприятных погодных условиях	Воспитатели
Физкультурные занятия	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	2/3 раза в неделю	По расписанию		Инструктор по физической культуре
Подвижные игры	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно	Во время физкультурного занятия		Инструктор по физической культуре, воспитатели
Спортивные игры	С 5 лет	-	-	-	-	✓	✓	Ежедневно			
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:											
Физкультурный досуг	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	0-1р/мес.		При неблагоприятных погодных условиях	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	С 5 лет	-	-	-	-	✓	✓	2р/год			
День здоровья	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	1р/квартал			
Туристические (пешие) прогулки, экскурсии	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ											
Музыкальный досуг	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	0-1р/мес.		При неблагоприятных погодных условиях	Музыкальный руководитель, воспитатели
Музыкальный праздник	С 2 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	4р/год (1р/сезон)			

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **на открытом воздухе**

Наименование	Возраст	Возрастные группы						Кратность проведения	Время проведения в режиме дня	Условия	Ответственные за проведение
		Младенческого возраста 0 – 1 год	Раннего возраста 1 – 3 года	Младшего возраста 3 – 4 года	Среднего возраста 4 – 5 лет	Старшего возраста 5 – 6 лет	Подг. к школе возраста 6 – 7/8 лет				
ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											
Утренняя гимнастика	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	В соответствие с режимом дня	При температуре воздуха на улице не ниже +20С и наличии условий	Инструктор по физической культуре
Физкультурные занятия	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	2/3 раза в неделю	По расписанию	При благоприятных погодных условиях и наличии условий	Инструктор по физической культуре Инструктор по физической культуре, воспитатели
Подвижные игры	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно	Во время физкультурного занятия, утренней, вечерней прогулки		
Спортивные игры	С 5 лет	-	-	-	-	✓	✓	Ежедневно			
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА											
АКТИВНЫЙ ОТДЫХ:											
Физкультурный досуг	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	0-1р/мес.		При благоприятных погодных условиях и наличии условий	Инструктор по физической культуре, воспитатели
Физкультурный праздник	С 5 лет	-	-	-	-	✓	✓	2р/год			
День здоровья	С 3 лет	-	-	-	-	✓	✓	1 раз в квартал	-		
Туристические (пешие) прогулки, экскурсии	С 5 лет	-	-	-	-	✓	✓	В день здоровья	-		
КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ											
Музыкальный досуг	С 3 лет	-	-	✓	✓	✓	✓	0-1р/мес.		При благоприятных погодных условиях и наличии условий	Музыкальный руководитель, воспитатели групп
Музыкальный праздник	С 2 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	4р/год (1р/сезон)			

3.2.1.2. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Суммарный объем двигательной активности – не менее 1ч в день для всех возрастных групп	СанПин 1.2.3685-21 (таблица 6.7)
1ч в день – занятия физической активной деятельностью средней или высокой интенсивности	Рекомендации ВОЗ
Режим двигательной активности в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья	СанПин 2.4.3648-20 (п.2.10.3)

Двигательная активность = сумма движений:

Физическая активность в процессе физического воспитания:	Физическая активность, осуществляемая во время обучения, общественно-полезной и трудовой деятельности:	Спонтанная (самостоятельная) физическая активность в свободное время:
Физическая активность в процессе физического воспитания: — утренняя гимнастика — физкультурные занятия — активный отдых (физкультурный досуг, физкультурный праздник, спортивные соревнования, день здоровья, туристические (пешие) прогулки, экскурсии) — культурно-досуговая деятельность (музыкальный досуг, музыкальный праздник)	— физ. минутки — динамические паузы — двигательные разрядки — подвижные игры на прогулке — бодрящая гимнастика после дневного сна	— самостоятельные подвижные игры на прогулке
ВЫСОКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ	СРЕДНЯЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ	СРЕДНЕ – НИЗКАЯ ИНТЕНСИВНОСТЬ
	Нормируемая часть – 70% (не менее 40 мин. в день)	Ненормируемая часть – 30% (не менее 20 мин. в день)
В СУММЕ - НЕ МЕНЕЕ 1Ч В ДЕНЬ		

Количественное измерение двигательной активности осуществляется по длительности динамических компонентов и отдельных видов деятельности.

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

		Возрастные группы					
		младенческого возраста (0-1 год)	раннего возраста (1-3 года)	младшего возраста (3-4 года)	среднего возраста (4-5 лет)	старшего возраста (5-6 лет)	подг. к школе возраста (6-7/8 лет)
Ежедневно – первая половина дня							
Утренняя гимнастика		-	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
Физ. минутка	перерыв во время занятия	-	3мин.	3мин.	3мин.	3мин.	3мин.
Динамическая пауза		перерыв между занятиями	-	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
Двигательная разрядка		перерыв между видами деятельности	10мин.	7мин.	7мин.	7мин.	7мин.
Подвижные игры на прогулке	организованные	-	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
	самостоятельные	-	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.
Спортивные игры на прогулке	организованные	-	-	-	-	20мин.	20мин.
Суммарный объем двигательной активности в первую половину дня:		Не менее 10мин.	Не менее 60мин.	Не менее 60мин.	Не менее 60мин.	Не менее 1ч 20мин.	Не менее 1ч 20мин.
Ежедневно – вторая половина дня							
Бодрящая гимнастика	после дневного сна	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
Подвижные игры на прогулке	организованные	-	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.	10мин.
	самостоятельные	-	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.	20мин.
Суммарный объем двигательной активности во вторую половину дня:		Не менее 10мин.	Не менее 40мин.	Не менее 40мин.	Не менее 40мин.	Не менее 40мин.	Не менее 40мин.
Периодически							
Физкультурное занятие		-	10мин. <i>2раза/нед.</i>	15мин. <i>2раза/нед.</i>	20мин. <i>2раза/нед.</i>	25мин. <i>3раза/нед.</i>	30мин. <i>3раза/нед.</i>
Активный отдых	Физкультурный досуг	-	-	20-25 мин.	20-25 мин.	30-40 мин.	40-45 мин.
		-	-	<i>1-2раза/мес.</i>	<i>1-2раза/мес.</i>	<i>1-2раза/мес.</i>	<i>1-2раза/мес.</i>
	Физкультурный праздник	-	-	-	-	1-1,5ч	1-1,5ч
		-	-	-	-	<i>2раза/год</i>	<i>2раза/год</i>
	День здоровья	-	-	<i>1раз/квартал</i>	<i>1раз/квартал</i>	<i>1раз/квартал</i>	<i>1раз/квартал</i>
Туристические (пешие) прогулки, экскурсии	-	-	-	-	Не более 1,5-2ч	Не более 2-2,5ч	
	-	-	-	-	<i>В День здоровья</i>	<i>В День здоровья</i>	
Культурно-досуговая деятельность	Музыкальный досуг	-	-	20-25 мин.	20-25 мин.	30-40 мин.	40-45 мин.
		-	-	<i>1раз/мес.</i>	<i>1раз/мес.</i>	<i>1раз/мес.</i>	<i>1раз/мес.</i>
	Музыкальный праздник	-	20-30мин. <i>1раз/квартал</i>	30-40мин. <i>1раз/квартал</i>	30-40мин. <i>1раз/квартал</i>	1-1,5ч <i>1раз/квартал</i>	1-1,5ч <i>1-2раз/квартал</i>

3.2.1.3. УРОВНИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

	Подвижность	Физическая подготовленность	Характеристика	Двигательный тип
Высокий уровень (интенсивная ДА)	Высокая	Высокие показатели	— достаточно богатый двигательный опыт, позволяющий обогащать свою самостоятельную деятельность	«Взрывной тип» — у ребенка повышенная психомоторная возбудимость, гиперактивность — ребенок предпочитает быстрое, непродолжительное по времени движение
Средний уровень (умеренная ДА)	Средняя	Средние показатели	— характерно разнообразие самостоятельной двигательной деятельности	«Циклический тип» — ребенок имеет склонность к длительным, монотонным движениям
Низкий уровень (низкая ДА)	Низкая	Низкие показатели	— отставание показателей развития основных видов движений и физических качеств от возрастных нормативов — общая пассивность	«Пластический тип» — ребенок предпочитает мягкие, плавные движения

3.2.2. ЗАКАЛИВАЮЩИЕ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

		Наименование закаливающих (оздоровительных), профилактических мероприятий	В помещении	На открытом воздухе
1	БАЗОВЫЕ:			
1.1	Закаливание воздухом (аэротерапия)	— воздушные ванны	✓	✓ только в летний период
		— сон без маек с доступом свежего воздуха	✓ только в летний период	-
		— длительное пребывание на свежем воздухе	-	✓ только в летний период
		— физические упражнения на свежем воздухе	-	✓
1.2	Закаливание водой (акватерапия)	— мытье, обливание стоп	✓ только в летний период	-
		— обширное умывание	✓ только в летний период	-
1.3	Закаливание солнцем (гелиотерапия)	— солнечные ванны	-	✓ только в летний период
1.4	Профилактические мероприятия	— профилактика плоскостопия (хождение босиком по массажным дорожкам)	✓	-
		— профилактика нарушений осанки	✓	-
		— бодрящая гимнастика после дневного сна	✓	-
		— профилактика зрительных нарушений (гимнастика для глаз)	✓	-

Закаливающие (оздоровительные), профилактические мероприятия (базовые) проводятся во всех возрастных группах с учетом состояния здоровья обучающихся (воспитанников) в течение учебного года/основного периода (01.09 – 31.05) и летнего периода (01.06-31.05) в помещении и на открытом воздухе.

Назначение мероприятий по закаливанию организуется с согласия родителей (законных представителей) обучающихся (воспитанников).

**3.2.2.1. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ
ЗАКАЛИВАЮЩИХ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Учебный год/основной период (01.09 – 31.05)

Место проведения: **в помещении**

Наименование	Возраст	Возрастные группы						Кратность проведения	Время проведения в режиме дня	Условия	Ответственные за проведение
		Младенческого возраста 0 – 1 год	Раннего возраста 1 – 3 года	Младшего возраста 3 – 4 года	Среднего возраста 4 – 5 лет	Старшего возраста 5 – 6 лет	Подг. к школе возраста 6 – 7/8 лет				
БАЗОВЫЕ											
Воздушные ванны	с 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики	При температуре воздуха в помещении не ниже +19С	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Сон без маек с доступом свежего воздуха	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Мытье, обливание стоп	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Обширное умывание	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Профилактика плоскостопия (хождение босиком по массажным дорожкам)	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики	При температуре пола не ниже +18С	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Профилактика нарушений осанки	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно	В течение дня		Воспитатели групп, помощники воспитателя
Бодрящая гимнастики после дневного сна	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	После дневного сна	При температуре воздуха в помещении не ниже +19С	Воспитатели групп
Профилактика зрительных нарушений	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно	В течение дня		Воспитатели групп,

(гимнастика для глаз)											помощники воспитателя
-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----------------------

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **в помещении**

Наименование	Возраст	Возрастные группы						Кратность проведения	Время проведения в режиме дня	Условия	Ответственные за проведение
		Младенческого возраста 0 – 1 год	Раннего возраста 1 – 3 года	Младшего возраста 3 – 4 года	Среднего возраста 4 – 5 лет	Старшего возраста 5 – 6 лет	Подг. к школе возраста 6 – 7/8 лет				
БАЗОВЫЕ											
Воздушные ванны	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики	При температуре воздуха в помещении не ниже +19С	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Сон без маек с доступом свежего воздуха	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	Во время дневного сна	При температуре воздуха в помещении не ниже +19С, наружного - не ниже +20С	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Мытье, обливание стоп	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	1 раз в день	После утренней прогулки, до обеда	При температуре воздуха на улице не ниже +20С и(или) в случае загрязнения	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Обширное умывание	С 4 лет	-	-	-	✓	✓	✓	1 раз в день	После утренней прогулки, до обеда	При температуре воздуха на улице не ниже +20С и(или) в случае загрязнения	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Профилактика плоскостопия (хождение босиком по массажным дорожкам)	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики	При температуре пола не ниже +18С	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Профилактика нарушений осанки	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно	В течение дня		Воспитатели групп, помощники воспитателя

Бодрящая гимнастика после дневного сна	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно 1 раз в день	После дневного сна	При температуре воздуха в помещении не ниже +19С	Воспитатели групп
Профилактика зрительных нарушений (гимнастика для глаз)	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно	В течение дня		Воспитатели групп, помощники воспитателя

Летний период (01.06 – 31.08)

Место проведения: **на открытом воздухе**

Наименование	Возраст	Возрастные группы						Кратность проведения	Время проведения в режиме дня	Условия	Ответственные за проведение
		Младенческого возраста 0 – 1 год	Раннего возраста 1 – 3 года	Младшего возраста 3 – 4 года	Среднего возраста 4 – 5 лет	Старшего возраста 5 – 6 лет	Подг. к школе возраста 6 – 7/8 лет				
БАЗОВЫЕ											
Длительное пребывание на свежем воздухе	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	Ежедневно	В течение дня	При благоприятных погодных условиях	Воспитатели групп
Воздушные ванны	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	2 раза в день	Во время утренней, вечерней прогулки	При температуре воздуха на улице не ниже +20С	Воспитатели групп, помощники воспитателя
Солнечные ванны	С 1,5 лет	-	✓	✓	✓	✓	✓	2 раза в день	Во время утренней, вечерней прогулки	При температуре воздуха на улице не ниже +20С	Воспитатели групп, помощники воспитателя

3.2.2.2. ГРАФИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАКАЛИВАЮЩИХ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ В ЛЕТНИЙ ПЕРИОД (01.06 – 31.08)

ГРУППЫ РАННЕГО ВОЗРАСТА (1,5 – 3 года)

Наименование мероприятия	Требования к проведению	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
В ПОМЕЩЕНИИ						
Воздушные ванны	Ежедневно 1 раз в день. После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Хожение босиком (по массажным дорожкам)	Ежедневно 1 раз в день. До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Мытье, обливание ног	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Обширное умывание*	-	-	-	-	-	-
Сон без маек с доступом свежего воздуха	1 раз в день	✓	✓	✓	✓	✓
Бодрящая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день.	✓	✓	✓	✓	✓
Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓
НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ						
Воздушные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Солнечные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Длительное пребывание на свежем воздухе	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓

*не проводится

ГРУППЫ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА (3 – 4 года)

Наименование мероприятия	Требования к проведению	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
В ПОМЕЩЕНИИ						
Воздушные ванны	Ежедневно 1 раз в день. После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Хожение босиком (по массажным дорожкам)	Ежедневно 1 раз в день. До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Мытье, обливание ног	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Обширное умывание*	-	-	-	-	-	-
Сон без маек с доступом свежего воздуха	1 раз в день	✓	✓	✓	✓	✓
Бодрящая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день.	✓	✓	✓	✓	✓
Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓
НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ						
Воздушные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Солнечные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Длительное пребывание на свежем воздухе	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓

*не проводится

ГРУППЫ СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА (4 – 5 лет)

Наименование мероприятия	Требования к проведению	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
В ПОМЕЩЕНИИ						
Воздушные ванны	Ежедневно 1 раз в день. После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Хожение босиком (по массажным дорожкам)	Ежедневно 1 раз в день. До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Мытье, обливание ног	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Обширное умывание	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Сон без маек с доступом свежего воздуха	1 раз в день	✓	✓	✓	✓	✓
Бодрящая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день.	✓	✓	✓	✓	✓
Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓
НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ						
Воздушные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Солнечные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Длительное пребывание на свежем воздухе	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓

ГРУППЫ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА (5 – 6 лет)

Наименование мероприятия	Требования к проведению	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
В ПОМЕЩЕНИИ						
Воздушные ванны	Ежедневно 1 раз в день. После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Хожение босиком (по массажным дорожкам)	Ежедневно 1 раз в день. До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Мытье, обливание ног	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Обширное умывание	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Сон без маек с доступом свежего воздуха	1 раз в день	✓	✓	✓	✓	✓
Бодрящая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день.	✓	✓	✓	✓	✓
Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓
НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ						
Воздушные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Солнечные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Длительное пребывание на свежем воздухе	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓

*не проводится

ГРУППЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО К ШКОЛЕ ВОЗРАСТА (6 – 7 лет)

Наименование мероприятия	Требования к проведению	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
В ПОМЕЩЕНИИ						
Воздушные ванны	Ежедневно 1 раз в день. После дневного сна, во время и после проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Хожение босиком (по массажным дорожкам)	Ежедневно 1 раз в день. До или после дневного сна и проведения бодрящей гимнастики.	✓	✓	✓	✓	✓
Мытье, обливание ног	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Обширное умывание	1 раз в день. После утренней прогулки, до обеда.	✓	✓	✓	✓	✓
Сон без маек с доступом свежего воздуха	1 раз в день	✓	✓	✓	✓	✓
Бодрящая гимнастика	Ежедневно 1 раз в день.	✓	✓	✓	✓	✓
Профилактика плоскостопия, нарушений осанки, зрительных нарушений	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓
НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ						
Воздушные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Солнечные ванны	2 раза в день Во время утренней, вечерней прогулки.	✓	✓	✓	✓	✓
Длительное пребывание на свежем воздухе	Ежедневно	✓	✓	✓	✓	✓

*не проводится

3.2.2.3. ИНСТРУКЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ЗАКАЛИВАЮЩИХ (ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ), ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРПОРИЯТИЙ

3.2.3. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Наименование здоровьесберегающих технологий	Время проведения	Возрастные группы
Динамическая пауза, двигательная разрядка	Между занятиями и(или) по мере утомляемости детей	все
Физ. минутка	Во время занятия	все
Пальчиковая гимнастика	Во время занятий, на которых дети рисуют, пишут, раскрашивают	все
Элементы дыхательной гимнастики	Во время речевых занятий	все
Релаксация (прослушивание спокойной музыки, звуков природы и др.)	В конце физкультурных занятий и(или) перед восприятием большого блока новой информации	все
Профилактика нарушений осанки	Постоянно	все
Профилактика плоскостопия	До и(или) после дневного сна	все
Профилактика зрительных нарушений (гимнастика для глаз)	Во время занятий, требующих умственного напряжения и(или) проводимых с использованием ЭСО	все