

### План физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ

| №  | Физкультурно – оздоровительная работа с детьми на 2025 – 2026                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                                                                            | Ежедневно по плану работы физкультурного и музыкального зала. группы дошкольного возраста, совместно с воспитателями |
| 2  | Гимнастика после сна                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                      |
| 3  | Оздоровительные паузы во время образовательной деятельности и в свободной деятельности:<br>– гимнастика для глаз;<br>– пальчиковая гимнастика;<br>– дыхательная гимнастика;<br>– массаж мячами для укрепления мелкой мускулатуры пальцев;<br>– упражнения на релаксацию;<br>– физкультминутки. | ежедневно                                                                                                            |
| 4  | Непосредственно образовательная деятельность                                                                                                                                                                                                                                                   | 3 занятия ежедневно в течение всего года                                                                             |
| 5  | Подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ежедневно                                                                                                            |
| 6  | Прогулки с включением подвижных и народных игр                                                                                                                                                                                                                                                 | ежедневно                                                                                                            |
| 7  | Самостоятельная двигательная деятельность детей в течение дня                                                                                                                                                                                                                                  | ежедневно                                                                                                            |
| 8  | <b>Физкультурные досуги (по плану)</b>                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>ежемесячно</b>                                                                                                    |
|    | 1. Музыкально-спортивный праздник «День Знаний»                                                                                                                                                                                                                                                | Сентябрь                                                                                                             |
|    | 1.Физкультурный досуг «Осенняя пора»<br>2. Музыкально-спортивное мероприятие «День отца»                                                                                                                                                                                                       | Октябрь                                                                                                              |
|    | 1.Спортивный досуг «Веселые старты»<br>2.День Здоровья                                                                                                                                                                                                                                         | Ноябрь                                                                                                               |
|    | 1.Спортивный развлечение «Мы здоровье сбережем – все испытания пройдем»<br><br>2.Спортивный досуг «Веселые старты»                                                                                                                                                                             | Декабрь                                                                                                              |
|    | 1.День здоровья «Зимние олимпийские игры»<br>2.Спортивный праздник «Зимняя олимпиада»                                                                                                                                                                                                          | Январь                                                                                                               |
|    | 1. Спортивный праздник посвященный 23февраля «День защитника Отечества».                                                                                                                                                                                                                       | Февраль                                                                                                              |
|    | 1.Спортивный досуг «Путешествие в страну Игралию»                                                                                                                                                                                                                                              | Март                                                                                                                 |

|    |                                                                                                                                     |                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
|    | 2. Спортивный досуг «В весеннем лесу».                                                                                              |                        |
|    | 1. Спортивный праздник ко Дню космонавтики «Путешествие в космос»<br>2. Музыкально-спортивное развлечение «День Земли»              | Апрель                 |
|    | 1. Спортивный праздник «День здоровья»                                                                                              | Май                    |
|    | 1. Спортивный досуг, посвященный дню защиты детей «Здравствуй, лето!»<br>2. Игры с водой и песком<br>3. Воздушные и солнечные ванны | Июнь                   |
|    | 1. Развлечение с водой на улице, День Нептуна<br>2. Игры с водой и песком<br>3. Воздушные и солнечные ванны                         | Июль                   |
|    | 1. Спортивный досуг «Веселые старты»<br>2. Игры с водой и песком<br>3. Воздушные и солнечные ванны                                  | Август                 |
| 9  | <b>Дни здоровья</b>                                                                                                                 | <b>1 раз в квартал</b> |
|    | 1. День Здоровья                                                                                                                    | сентябрь               |
|    | 2. День здоровья «Зимние олимпийские игры»                                                                                          | январь                 |
|    | 3. День здоровья                                                                                                                    | май                    |
| 10 | <b>Сюжетно-ролевые игры, дидактические игры, чтение худ. литературы</b>                                                             |                        |
|    | С-Р игра «Я здоровье берегу. Сам себе я помогу»                                                                                     | сентябрь               |
|    | Дидактическая игра «Из чего я состою»                                                                                               | сентябрь               |
|    | Дидактическая игра «Витаминная зарядка»                                                                                             | октябрь                |
|    | Полезные продукты в сказке – выставка книг в книжном уголке                                                                         | ноябрь                 |
|    | Квест-игра «Дети и дорога»                                                                                                          | декабрь                |
|    | Презентация «Азбука здоровья»                                                                                                       | январь                 |
|    | С-Р игра «Семья» (накрываем на стол)                                                                                                | февраль                |
|    | Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»                                                                                         | март                   |
|    | Рассматривание иллюстраций «Овощи и фрукты»                                                                                         | апрель                 |
|    | С-Р игра «Спорт – кафе «Витаминка»                                                                                                  | май                    |
| 11 | Индивидуальная работа с детьми во время прогулок                                                                                    | ежедневно              |
| 12 | Мониторинг физического развития и физической подготовленности воспитанников                                                         | Сентябрь, май          |
| 13 | Оформление информационных листов ширм на тему:<br>Безопасность летом;<br>Закаливание летом;<br>Игры с песком                        | В течение года         |
| 14 | Подбор консультативного материала в уголки для родителей                                                                            | В течение года         |
| 15 | Разработка годового плана работы<br>Корректировка перспективных и календарных планов                                                | Август                 |
| 16 | Пополнение картотеки «Подвижных, спортивных игр и упражнений»                                                                       | В течение года         |
| 17 | Работа творческих объединений физкультурно-                                                                                         | Сентябрь-май           |

|    |                                                                                |                                            |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
|    | спортивной направленности: «Чудо-шашки», «Азбука футбола», «Первые шаги в ГТО» |                                            |
| 18 | Сдача норм ГТО                                                                 | Апрель-июнь                                |
| 19 | <b>Конкурсы, фестивали, соревнования</b>                                       |                                            |
|    | Соревнования по мини-футболу                                                   | По плану Промышленного района/2 раза в год |
|    | Единый день ГТО                                                                | март                                       |
|    | Весёлые старты                                                                 | 1 июня                                     |
| 20 | <b>Проекты</b>                                                                 |                                            |
|    | Лук от семи недуг                                                              | Ноябрь (младшие группы)                    |
|    | <b>В здоровом теле – здоровый дух</b>                                          | Январь (старшие группы)                    |
|    | <b>Я люблю ГТО</b>                                                             | Март (подготовительные гр)                 |