

423800, Республика Татарстан, г. Набережные Челны, улица Авангардная, здание 59
Тел/факс 8(8552) 23-10-64 e-mail:sad125kapitoshka@mail.ru

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №125 «Капитошка»
Ахметзянова Л.И.
приказ № ____ от «__» мая 2026 г.

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете №5
«29» мая 2026 г

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА ЛЕТНИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательнo-речевому направлению развития воспитанников №125 «Капитошка»
на 2025/2026 учебный год

Введено в действие
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №124 «Капитошка»
Ахметзянова Л.И.
«29» мая 2026 г
приказ № __ от «29» мая 2026 г.

Набережные Челны
2026 г.

План на летне-оздоровительный период 2026 г. – «Вот оно какое наше лето»

Место реализации плана – Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников № 125 «Капитошка»

Сроки реализации плана – с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.

Направление деятельности: организация летнего отдыха детей раннего и дошкольного возраста; создание условий для оздоровления и разностороннего развития воспитанников детского сада, неорганизованных детей дошкольного возраста; повышение профессиональной компетентности педагогов учреждения в процессе работы с дошкольниками летом; оптимизация системы работы с детьми и родителями в период адаптации к условиям детского сада, через организацию работы адаптационной группы обеспечение оптимальных условий для повышения уровня педагогических и валеологических знаний родителей и их перехода от роли пассивных наблюдателей к активным участникам образовательного процесса.

Участники плана-программы – коллектив МБДОУ «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников №125 «Капитошка», дети от 3-х до 7 лет (как воспитанники учреждения) и их родители (законные представители), представители социума (учреждений образования, здравоохранения и культуры).

Особые отметки – план организации летнего отдыха детей разработан группой учреждения и адаптирован к условиям детского сада общеразвивающего вида. План построен с учетом требований программы «От рождения до школы», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования и условиям основной общеобразовательной программы дошкольного образования

Пояснительная записка

Главным направлением работы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников № 125 «Капитошка» является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Важным аспектом работы выделена интеграция деятельности специалистов, медицинских и педагогических работников, при организации профилактической, оздоровительной и коррекционной работы с детьми.

Разработана система профилактических и оздоровительных мероприятий, составлен комплексный план оздоровительно-профилактических мероприятий на каждую возрастную группу. Система мероприятий направлена на рациональное осуществление совместными усилиями педагогов, узких специалистов ДОУ и родителей комплекса воспитательных и профилактических мер, направленных на укрепление здоровья растущего организма.

Состояние здоровья каждого ребенка оценивается комплексно, с учетом уровня, достигнутого физического и нервно-психического развития, острой заболеваемости за год, уровня функционального состояния основных систем организма.

1. Систематическое и рациональное закаливание детей с использованием рефлексотерапии (стоптерапии, самомассажа лица, шеи, ушных раковин).
2. Иммуносберегающие мероприятия и профилактика вирусных инфекций.

3. Корректирующие утренние гимнастики с дыхательными упражнениями

Созданы условия для физического развития дошкольников: - разнообразные виды и формы организации режима двигательной активности в регламентированной деятельности; - варьирование физической нагрузки в соответствии с индивидуальными особенностями ребенка; - использование вариативных режимов дня; - формирование подгрупп детей с учетом темпа физического развития, результатов медико-психолого-педагогической диагностики;

- В группах созданы картотеки подвижных игр, пособия, атрибуты для организации индивидуальной и подгрупповой работы с детьми. Проводятся физкультурные досуги и развлечения, «Неделя здоровья» с участием родителей.

Задачи, стоящие перед ДОО на летний оздоровительный период:

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

С ДЕТЬМИ:

1. Создать условия, для укрепления здоровья и физического развития детей, повышение эффективности закаливающих мероприятий, совершенствование индивидуального дифференцированного подхода в работе по физическому воспитанию.
2. Обеспечить условия охраны жизни и здоровья детей, предупреждения травматизма.
3. Способствовать формированию привычки к здоровому образу жизни и навыкам безопасного поведения.
4. Развивать любознательность, познавательную и творческую активность посредством включения дошкольников в элементарную поисковую, изобразительную, двигательную и музыкальную деятельность.

С СОТРУДНИКАМИ:

1. Повышение компетентности педагогов в вопросах организации летней оздоровительной работы с детьми в ДОО.
2. Обеспечение методического сопровождения для планирования и организации летнего отдыха детей.
3. Создание комфортных условий для оптимизации двигательной, познавательно-речевой, трудовой, интеллектуальной, художественно-эстетической и других видов деятельности каждого ребенка.
4. Организация здоровьесберегающего режима, обеспечение охраны жизни и здоровья детей, предупреждение заболеваемости и травматизма.
5. Реализация системы мероприятий, направленных на оздоровление и физическое развитие детей, их нравственное воспитание, развитие любознательности и познавательной активности, речевое развитие, формирование культурно-гигиенических и трудовых навыков.

С РОДИТЕЛЯМИ:

1. Повышение компетентности родителей в вопросах организации летнего отдыха.
2. Привлечение семей к участию в воспитательном процессе на основе педагогики сотрудничества.

РЕЛИЗАЦИЯ ЗАДАЧ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ОБЛАСТЯМ НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД

«Физическое развитие»:

– Укреплять здоровье детей путем повышения адаптационных возможностей организма, развивать двигательные и психические способности, способствовать формированию положительного эмоционального состояния. – Всесторонне совершенствовать физические функции организма. – Повышать работоспособность детского организма через различные формы закаливания. – Формировать интерес и потребность в занятиях физическими упражнениями. – Удовлетворять естественную потребность в движении, создавать условия для демонстрации двигательных умений каждого ребенка. – Способствовать предупреждению заболеваемости и детского травматизма.

Регламентирующие нормативные документы

Проведение профилактических, закаливающих, оздоровительных и воспитательных мероприятий с детьми в летний период регламентируют нормативные документы:

– Конвенция о правах ребенка

– Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»

- создаются условия для проведения платных образовательных услуг в соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28 сентября 2020 «СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Основная общеобразовательная программа дошкольного образования МБДОУ «Детский сад №125 «Капитошка»;

- Режим дня на летний период в МБДОУ «Детский сад с приоритетным осуществлением деятельности по познавательно речевому направлению развития воспитанников № 125 «Капитошка» соответствует возрастным особенностям детей и способствует их гармоничному развитию и строится на основе с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"», постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020, введен в действие с 01.01.21 СанПиН 2.3/2.4. 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

В летний период максимально увеличено время пребывания дошкольников на свежем воздухе: утренний прием, зарядка, организованные формы работы. Большое значение педагогический коллектив уделяет организации и проведению спортивных и подвижных игр, спортивным праздникам, экскурсиям на свежем воздухе. Летний период – благодарное время для организации закаливающих процедур. Природные факторы (солнце, воздух и воду) используем дифференцированно в зависимости от возраста детей, состояния их здоровья, с учетом подготовленности педагогического персонала и материально-технической базой ДОУ.

Принципы планирования оздоровительной работы

При планировании оздоровительной работы в ДООУ следует придерживаться следующих принципов:

- комплексное использование профилактических, закаливающих и оздоровительных технологий; – непрерывное проведение профилактических, закаливающих и оздоровительных мероприятий; – преимущественное использование немедикаментозного оздоровления;
 - использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации у детей медицинского персонала и педагогов к проведению профилактических закаливающих и оздоровительных мероприятий;
- повышение эффективности системы профилактических и оздоровительных мероприятий за счет соблюдения элементарных правил и нормативов: оптимального двигательного режима, физической нагрузки, санитарного состояния учреждения, организации питания, воздушно-теплого режима и водоснабжения.

Ежедневно проводится:

- индивидуальная работа с детьми;
- общение воспитателя с детьми;
- закаливающие, оздоровительные мероприятия;
- использование здоровьесберегающих технологий;
- игры, для развития моторики и сенсорики.

Формы оздоровительных мероприятий в летний период.

1. Закаливающие мероприятия.

Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей: элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса); – закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями); – специальные водные, солнечные процедуры, которые назначаются врачом.

2. Утренняя гимнастика.

Цель проведения – повышение функционального состояния и работоспособности организма, развитие моторики, формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия. Традиционная гимнастика включает в себя простые гимнастические упражнения с обязательным включением дыхательных упражнений; упражнения с предметами и без предметов; упражнения на формирование правильной осанки; упражнения с использованием крупных модулей, снарядов, простейших тренажеров. Коррекционная гимнастика включает в себя комплексы специальных упражнений в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей.

3. Подвижные игры.

Рекомендуются игры средней и малой подвижности. Выбор игры зависит от педагогических задач, подготовленности, индивидуальных особенностей детей. Виды игр: – сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа); – несюжетные с элементами

соревнований на разных этапах разучивания; – дворовые; – народные; – с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол). Подвижные игры проводятся на воздухе, на спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции. Продолжительность игр для всех возрастных групп 10—20 минут.

4. Двигательные разминки (физминутки, динамические паузы).

Их выбор зависит от интенсивности и вида предыдущей деятельности. Варианты: – упражнения на развитие мелкой моторики; – ритмические движения; упражнения на внимание и координацию движений; – упражнения в равновесии; – упражнения для активизации работы глазных яблок; – упражнения в равновесии; – упражнения для активизации работы глазных мышц; – гимнастика расслабления; – корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); – упражнения на формирование правильной осанки; – упражнения на формирование свода стопы.

5. Элементы видов спорта, спортивные упражнения.

Способствуют формированию специальных двигательных навыков, воспитанию волевых качеств, эмоций, расширению кругозора детей.

Виды спортивных упражнений: – катание на самокатах; – езда на велосипеде; – катание на роликовых коньках; – футбол; – баскетбол; – бадминтон.

Прикладное значение спортивных упражнений: восприятие соответствующих трудовых навыков и бережное отношение к инвентарю. Проводятся на воздухе, на игровой или спортивной площадке ежедневно, в часы наименьшей инсоляции.

6. Гимнастика пробуждения.

Гимнастика после дневного сна. Гимнастика сюжетно- игрового характера. Разминка после сна проводится с использованием различных упражнений: – с предметами и без предметов; – на формирование правильной осанки; – на формирование свода стопы; – имитационного характера; – сюжетные или игровые; – с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); – на развитие мелкой моторики; – на координацию движений; – в равновесии; – на развитие мелкой моторики; – на координацию движений; – в равновесии.

7. Индивидуальная работа в режиме дня.

Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки. Проводится в спортивном зале. Время устанавливается индивидуально.

Методическое обеспечение режима интеллектуальной и двигательной деятельности детей

1. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС и ФОП ДО)

2. Авторские разработки: - перспективные планы: «Перспективный план работы с детьми на летний период», «Подвижные игры и игровые упражнения», «организация прогулок в летний период»,

- комплексы, картотеки (утренняя гимнастика, игры, упражнения с пальчиками, п/игры, игры с водой, ветром, песком, специальные театральные игры, игры на развитие психических процессов и т.д.), проекты по экологическому воспитанию.

3. Литература: - Методическая: Сборник подвижных игр. Э.Я - Степаненкова, физическая культура – Л.И. Пензулаева.

Создание условий для всестороннего развития детей

Направления работы	Условия реализации работы	Ответственные
Санитарно-гигиенические условия		
Организация водно- питьевого режима	Наличие индивидуальных кружек, чайника, кипяченой охлажденной воды	Старшая медсестра, воспитатели
Организация закаливающих процедур	Наличие индивидуальных полотенец для рук и ног, лейки, тазиков	Старшая медсестра, воспитатели
Условия для физического развития		
Организация безопасных условий пребывания детей в ДОУ	Наличие аптечки первой помощи, исправного оборудования на прогулочных площадках	Старшая медсестра, воспитатели
Формирование основ ОБЖ и ЗОЖ	Наличие дидактического материала для: работы по ОБЖ, ЗОЖ, обучения детей правилам дорожного движения	Воспитатели
Организация двигательного режима	Наличие физкультурного оборудования (мячи, кегли, кольцебросы, скакалки, мешочки с песком и др.). Проведение коррекционной работы Индивидуальная работа с детьми по развитию движений. Организация спортивных праздников, досугов.	Инструктор по физкультуре
Конкурсы для детей		
1	Викторина «По страницам сказок»	Июнь воспитатели
2	«Песочная фантазия»	Июль воспитатели
3	«Деревья вокруг нас»	Август воспитатели
Праздники и развлечения		
1	Развлечение «Пусть всегда будет солнце» - день защиты детей.»	01.06.2026 Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре

2	Сабантуй» (ЭРС)	11.06.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
3	Развлечение «Краски лета»	19.06.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
4	Развлечение «В королевство мыльных пузырей с другом я пойду»	26.06.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
5	Развлечение «Мама, папа, я – спортивная семья»	03.07.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
6	«Эксперимент – шоу»	10.07.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
7	Развлечение «Правилам движения – наше уважение»	17.07.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
8	Квест «В поисках сокровищ»	24.07.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
9	Развлечение «День именинника»	31.07.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
10	Развлечение «Олимпийцы среди нас»	07.08.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
11	Развлечение «Наш дом – Россия»	14.08.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
12	Праздник «Мы разные, но мы вместе»	21.08.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
13	Дискотека «Песни лета»	28.08.2026	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре
	Коррекционная работа		
	Работа с детьми с особыми образовательными потребностями (согласно индивидуальным коррекционно-образовательным маршрутам и плану)	В теч. лета	Воспитатели, муз руковод., инструктор по физкультуре

Формы оздоровительных мероприятий в летний период

Формы работы	Содержание занятий	Условия организации			Ответственные
		место	Время	Продолжительность (мин)	
Утренняя гимнастика	<p>Традиционная гимнастика (включает простые гимнастические упражнения с обязательным введением дыхательных упражнений):</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - на формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - с использованием крупных модулей; - на снарядах и у снарядов; - с простейшими тренажерами <p>Коррекционная гимнастика (включение в комплекс 3–4 специальных упражнений)</p>	На воздухе	Ежедневно перед завтраком	Первая младшая - 4 Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10	Инструктор по физкультуре
Подвижные игры	<p>Виды игр: - сюжетные (использование при объяснении крошки-сказки или сюжетного рассказа);</p> <ul style="list-style-type: none"> - несюжетные с элементами соревнований на разных этапах разучивания (новые, углубленно разучиваемые, на этапах закрепления и совершенствования); - дворовые; - народные; - с элементами спорта (бадминтон, футбол, баскетбол) 	На воздухе, на спортивной площадке	Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции	Для всех возрастных групп – 10–20	Воспитатели

<p>Двигательные разминки</p>	<p>Варианты: - упражнения на развитие мелкой моторики; - ритмические движения; - упражнения на внимание и координацию движений; - упражнения в равновесии; - упражнения для глаз; - гимнастика расслабления; - корригирующие упражнения (в соответствии с характером отклонений или нарушений в развитии детей); - упражнения на формирование правильной осанки; - упражнения на формирование свода стопы</p>	<p>На воздухе, на игровой или спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Первая младшая - 4 Младшая гр. – 6 Средняя гр. – 8 Старшая гр. – 10</p>	<p>Воспитатели, Инструктор по физкультуре</p>
<p>Упражнения с элементами различных видов спорта</p>	<p>Виды спортивных упражнений; - катание на самокатах; - езда на велосипеде; - футбол; - баскетбол; - бадминтон.</p>	<p>На воздухе, на игровой или спортивной площадке</p>	<p>Ежедневно, в часы наименьшей инсоляции</p>	<p>Средняя гр.– 10 Старшая гр. – 12 Подготовительная гр. – 15</p>	<p>Инструктор по физкультуре</p>
<p>Праздники, досуг, развлечения</p>	<p>Способствуют закреплению полученных навыков, активизации физиологических процессов в организме под влиянием усиленной двигательной активности в сочетании с эмоциями</p>	<p>На воздухе, на групповой или спортивной площадке</p>	<p>1 раз в неделю</p>	<p>Не более 30</p>	<p>Музыкальный руководитель</p>

<p style="text-align: center;">Гимнастика после дневного сна</p>	<p>Разминка после сна с использованием различных упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с предметами и без предметов; - формирование правильной осанки; - на формирование свода стопы; - имитационного характера; - сюжетные или игровые; - с простейшими тренажерами (гимнастические мячи, гантели, утяжелители, резиновые кольца, эспандер); - на развитие мелкой моторики; - на координацию движений; - в равновесии 	<p>Спальня или групповое помещение при открытых фрамугах</p>	<p>Ежедневно после дневного сна</p>	<p>Для всех возрастных групп – 7–10</p>	<p>Воспитатели</p>
<p style="text-align: center;">Закаливающие мероприятия</p>	<p>Система мероприятий с учетом состояния здоровья, физического развития, индивидуальных особенностей детей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - элементы закаливания в повседневной жизни (умывание прохладной водой, широкая аэрация помещений, обтирание, обливание до пояса); - закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениями (правильно организованная прогулка, , солнечные и водные процедуры в сочетании с физическими упражнениями); - специальные водные, солнечные процедуры назначаются врачом 	<p>С учетом специфики закаливающего мероприятия</p>	<p>По плану и в зависимости от характера закаливающего мероприятия</p>	<p>По усмотрению медицинских работников</p>	<p>Воспитатели</p>

<p>Индивидуальная работа в режиме дня</p>	<p>Проводится с отдельными детьми или по подгруппам с целью стимулирования к двигательной активности, самостоятельным играм и упражнениям. Предусматривает оказание помощи детям, не усвоившим программный материал на занятиях, имеющим нарушения в развитии. Содействует укреплению здоровья и улучшению физического развития ослабленных детей, исправлению дефектов осанки</p>	<p>В спортивном зале</p>	<p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Устанавливается индивидуально</p>	<p>Инструктор по физкультуре</p>
---	--	--------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------------

ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ

	Наименование	Первая младшая	Младшая	Средняя	Старшая	Подготов.	Ответственный
1	Утренняя гимнастика	4-6	6-8	8-12	10-14	-	Инструктор по физкультуре
2	Физкультминутка	5-6	7-8	10-12	10-14	-	воспитатели
3	Прогулка: подвижные игры, игровые упражнения, физические упражнения, элементы спортивных игр	10+10	15 + 15	15 + 15	20 + 20	-	Воспитатели Инструктор по физкультуре
4	Гимнастика пробуждения	3	3	5	5-7	-	воспитатели
5	Гимнастика для глаз 2 раза в день	1	1	2	2-3	-	воспитатели
6	Свободная активная деятельность ежедневно (велосипеды, самокаты, качели)	Продолжительность зависит от особенностей ребенка					воспитатели
7	Физкультурные досуги (1 раз в месяц)	10	20	25	30	-	Инструктор по физкультуре
8	День здоровья (1 раз в месяц)	10	20	25	30	-	Инструктор по физкультуре
9	Спортивные досуги (со всей семьей) (1 раз за лето)	10	20	25	30	-	Инструктор по физкультуре