

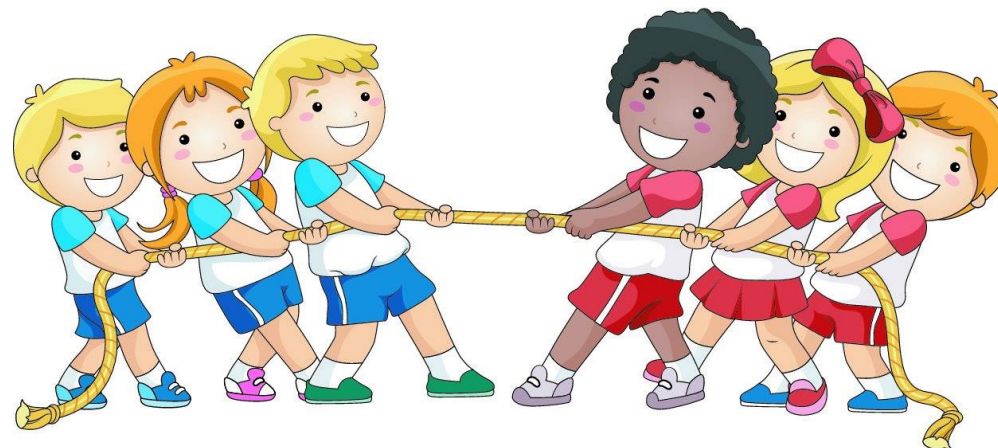
**ПРИНЯТО**

педагогическим советом МБДОУ № 33  
От 18.05.2026 г. протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №33  
А.С.Черненко  
Приказ № 37 от 18.05.2026

**ПЛАН**  
**ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ДЛЯ КАЖДОЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ**  
**НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**  
2026 год



***Схема оздоровительно-профилактических мероприятий  
на летний период***

<i>Мероприятия</i>	<i>Особенности организации</i>
Воздушные ванны	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке; сон с доступом свежего воздуха
Солнечные ванны	при наличии головного убора
Босохождение (по песку, траве, земле, асфальту)	в сухую погоду, на утренней и вечерней прогулке, начиная с 5 мин постепенно доводя время хождения до 60-90 мин
«Дорожка здоровья»	ежедневно, после дневного сна в течение 5-7 мин.
Мытье рук с самомассажем, пальчиковая гимнастика	ежедневно
Игры с водой и песком	ежедневно, на утренней и вечерней прогулке
Обливание и мытье ног и рук под теплым душем	ежедневно, после утренней прогулки
Утренняя гимнастика	ежедневно, на свежем воздухе
Гимнастика пробуждения	ежедневно, по мере пробуждения детей
Подвижные игры с физическими упражнениями	ежедневно, во время утренней и вечерней прогулки, подгруппами или индивидуально, с учетом двигательной активности детей.
Индивидуальная работа по развитию движений	ежедневно в 1 и 2 половину дня, на утренней и вечерней прогулках
Дыхательная, артикуляционная гимнастики	2-3 раза в день во время утренней зарядки, прогулки, после сна
Физкультурные занятия	3 раза в неделю, с учетом двигательной активности
Самостоятельная двигательная деятельность	ежедневно, совместно с воспитателем и под руководством воспитателя в помещении и на свежем воздухе
Физкультурный досуг	1 раз в неделю

**Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Ответственный</b>	<b>Сроки реализации</b>
<b>Медико — оздоровительные мероприятия</b>			
<b>1</b>	Соблюдение питьевого режима, гигиена песочниц и участков, режима пребывания на солнце.	Ст. медсестра, воспитатели	Июнь – август Ежедневно
<b>2</b>	Утренняя гимнастика на улице, гимнастика после пробуждения, индивидуальная работа по развитию движений и т.д.	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
<b>3</b>	Физкультурные занятия на воздухе	Воспитатели	Июнь – август 3 раза в неделю
<b>Закаливающие процедуры</b>			
<b>1</b>	Воздушные и солнечные ванны	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
<b>2</b>	Прогулки на свежем воздухе	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
<b>3</b>	Босохождение	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
<b>4</b>	Пальчиковая и дыхательная гимнастика	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
<b>Водные процедуры</b>			
<b>1</b>	Мытье рук с самомассажем	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
<b>2</b>	Обливание и мытье ног	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно

3	Игры с водой	Воспитатели	Июнь – август Ежедневно
---	--------------	-------------	----------------------------

***Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Мероприятие</i></b>	<b><i>Ответственный</i></b>	<b><i>Сроки</i></b>
<b><i>Специально организованные мероприятия</i></b>			
<b><i>1</i></b>	Физкультурные занятия на воздухе.	Воспитатели всех групп	3 раза в неделю
<b><i>2</i></b>	Свободная деятельность на спортплощадке по графику.	Воспитатели	По графику
<b><i>3</i></b>	Использование «Тропы здоровья», в том числе душ для стоп ног.	Воспитатели	Ежедневно
<b><i>4</i></b>	Пальчиковые игры.	Воспитатели, музыкальный работник	Ежедневно
<b><i>5</i></b>	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	Воспитатели, музыкальный работник	Июнь
<b><i>6</i></b>	Мама, папа Я – Дружная семья.	Воспитатели, музыкальный работник	Июль
<b><i>7</i></b>	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Воспитатели, музыкальный работник	Август
<b><i>8</i></b>	День Нептуна	Воспитатели, музыкальный работник	Август
<b><i>9</i></b>	Весёлые старты	Воспитатели, музыкальный работник	1 раз в месяц
<b><i>10</i></b>	Спортивные игры - мини - футбол; - мини — волейбол;	Подготовительная группа Старшая группа	По плану педагога ежедневно

	- мини - баскетбол	Средняя группа	
--	--------------------	----------------	--

### ***Вторая младшая группа***

<p><b>Задачи:</b> продолжать развивать двигательные навыки воспитанников. Развитие творческого воображения, фантазии воспитанников.</p>	<p><b>Задачи:</b> Учить воспитанников ходить и бегать врассыпную, не наталкиваться друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать любовь к природе</p>	<p><b>Задачи:</b> ходить в колонне по одному, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, бегать. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье;</p>
<b>Июнь «Ребенок дома»</b>	<b>Июль «Ребенок в природе»</b>	<b>Август «Ребенок на улицах города»</b>
<p>Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны. Лаза по гимнастической лестнице. Бросание мяча от груди. Прыжки в длину с места. Бег (1 мин.)</p>	<p>Ходьба и бег в заданном направлении, врассыпную. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по наклонной доске. Бросание мяча из-за головы. Бег на скорость (10 м.)</p>	<p>Ходьба и бег по ограниченной поверхности. Прыжки вверх, перепрыгивание через валики, лежащие на полу на расстоянии 40см Бросание мяча об пол, вверх двумя руками. Метание мяча в цель.</p>
<p>ОРУ: «Стирка», «Кошечка», «Мы растём», «Матрёшки» Дыхательная гимнастика: «Пожарные», «Качели», «Часики»</p>	<p>ОРУ: «Гуси», «Малые щенята», « Мышки – норушки», «Весёлые жучки». Дыхательная гимнастика: «Ворона», «Жук», «Подуй на одуванчик», «Гуси»</p>	<p>ОРУ: «Паровозик», «Мы строители», «Нам весело», «Самолёт» Дыхательная гимнастика: «Самолёт», «Поезд», «Поднимаем выше груз», «Поезд с арбузами»</p>
<p>Подвижные игры: «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку»</p>	<p>Подвижные игры: «Воробушки и кот», «Лохматый пес», «Птички в гнездышках», «Дерево».</p>	<p>Подвижные игры: «Догони мяч», «К куклам в гости», «По ровненькой дорожке»</p>

«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, гимнастика в кроватях

### *Средняя группа*

<p><b>Задачи:</b> продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки воспитанников, повысить интерес к физической культуре.</p>	<p><b>Задачи:</b> Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать любовь к природе. Развивать творчество и выразительность движений.</p>	<p><b>Задачи:</b> Развитие ловкости, равновесия, глазомера, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.</p>
<p><b>Июнь «Ребенок дома»</b></p>	<p><b>Июль «Ребенок в природе»</b></p>	<p><b>Август «Ребенок на улицах города»</b></p>
<p>Ходьба строевым шагом, с разным положением рук и ног. Перестроение в 2, 3 колонны. Ходьба по гимнастической скамейке, бревну. Подъем на гимнастическую стенку по приставной лестнице, спуск по гимнастической стенке. Прыжки в длину с места. Бег (2 мин.)</p>	<p>Ходьба с переходом на бег по сигналу. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подъем по приставной ребристой доске h=50 см., спуск по гимнастической стенке. Метание мешочка вдаль. Бег на скорость 30 м.</p>	<p>Ходьба с остановкой по сигналу. Ходьба приставным шагом. Ведение мяча ногой. Подъем на гимнастическую стенку, спуск по приставному оборудованию. Метание мяча в цель. Челночный бег (5x10 м.)</p>
<p>ОРУ: «Носики- курносики», «Стирка», «Кошечка». Дыхательная гимнастика: «Вырасти большой», «Петушок», «Часики»</p>	<p>ОРУ: «Курочка и цыплята», «Морские животные», «С шишками». Психогимнастика «Берёзка», Релаксация «Море».</p>	<p>ОРУ: «с флажками», «с обручем», «с гантелями». Дыхательная гимнастика «Строим дом», «Поезд», «Заводим машину» Релаксация: Прогулка на велосипеде»</p>

Подвижные игры: «Огуречик», «Кто больше», «Прятки с домом», «Два огня», «Горячая картошка», «Стадо», «Подбрось - поймай».	Подвижные игры: «Лошадки», «Найди, где спрятано», «Ягода – малинка», «Солнышко и дождик», «Мёд и пчёлы», «Сбей булаву».	Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Догони меня», «Найди себе пару», «Жмурки».
Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, пальчиковый массаж.		

### *Старшая группа*

<b>Задачи:</b> продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД	<b>Задачи:</b> Продолжать укреплять здоровье, воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие. Развитие выносливости, равновесия, умения выразительности имитационных движений.	<b>Задачи:</b> Воспитание у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни, воспитание взаимовыручки, дружбы, организованности.
<b>Июнь «Ребенок дома»</b>	<b>Июль «Ребенок в природе»</b>	<b>Август «Ребенок на улицах города»</b>
Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в 2, 3 колонны. Прыжки в длину с места. Элементы футбола: - ведение мяча ногой; - метание предметов в цель; - лазание по гимнастической лестнице; - бег на скорость (30 м).	Ходьба и бег по пересеченной местности. Повороты «направо», «налево», «кругом». Прыжки в длину с разбега. Элементы волейбола: перебрасывание волейбольного мяча через сетку, метание предметов в даль, вис и подтягивание на турнике, - бег на выносливость (2 мин.).	Ходьба и бег с изменением направления и темпа по сигналу. Прыжки через короткую скакалку. Элементы баскетбола: ведение и забрасывания мяча в баскетбольную корзину, перебрасывание мяча друг другу разными способами, бег по участку с преодолением препятствий.
ОРУ: «Матрёшки», «Мы помощники», Дыхательная гимнастика «Пожарники», Игровое упражнение «Телефон»	ОРУ: «с шишками», «Морские животные» Дыхательная гимнастика: «Гуси летят», «Петушок», Психогимнастика: «Солнце», Релаксация «Море».	ОРУ: «Паровозик», Ритмика « Веселые путешественники». Дыхательная гимнастика: «Регулировщик», «Семафор», «Строим дом», «Паровозик»

Подвижные игры: «Казачьи-разбойники», «Пожарные на учениях», «Прятки с домом», «Два огня», «Краски», «Горячая Картошка», «Колечко», «Не оставайся на полу».	«Медведь и пчелы», «Хитрая лиса», «У медведя во бору», «Караси щуки», «Море волнуется», «Догони бабочку», «Зайцы и волк» «Кто сделает меньше шагов», «Медведь и пчелы». «Хитрая лиса».	Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Палочка – выручалочка». «Городок», «Такси», «Мы едем, едем, едем», «Кто быстрее до флажка», «Затейники».
«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели.		

### *Подготовительная группа*

<b>Задачи:</b> продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД, воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.	<b>Задачи:</b> Воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие, продолжать укреплять физическое и психическое здоровье, ознакомить с новыми свойствами предмета и повторить ранее разученные упражнения с мячом.	<b>Задачи:</b> В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.
<b>Июнь «Ребенок дома»</b>	<b>Июль «Ребенок в природе»</b>	<b>Август «Ребенок на улицах города»</b>
Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением в перед «змейкой». Прыжки в длину с места. Метание предметов в даль. Элементы футбола: ведение мяча ногой, удар по мячу ногой Бег на скорость (30 м.)	Ходьба спиной вперед гусиным шагом. Бег со скакалкой. Перелезание с пролета на пролет по диагонали. Прыжки в длину с разбега. Метание предметов в цель. Элементы Волейбола: перебрасывание мяча через сетку и ловля его. Бег на выносливость (3 мин.)	Ходьба с высоким подниманием коленей, приставным шагом (пятка — носок). Прыжки через большой обруч. Подлезание под дугу. Бросание и ловля большого и малого мяча разными способами. Элементы баскетбола: отбивание мяча об землю с продвижением, забрасывание мяча в кольцо. Челночный бег (5x10 м.)
ОРУ: «с косичкой», «со стулом», «с платочками», «матрешки». Дыхательная гимнастика: «Пожарники», «Часики». Релаксация: «Волшебный сон»	ОРУ: «с шишками», «морские животные», « в лесу», «веселые медвежата», «Цветы». Психогимнастика: «Берёзка», «Гномики у моря», «Солнце» «Птички»	ОРУ: «с флажком», «Паровозик», «Веселые путешественники», Дыхательная гимнастика: «Паровозик», «Строим дом», «Заводим машину». «Теплый холодный воздух»

<p>Подвижные игры : «Я знаю», «Кувшинчики», «Огуречик», «Кто больше», «Стадо», «Краски», «Здравствуй сосед», «Дай дедушка ручку» , «Пожарные на учениях»</p>	<p>Подвижные игры: «У медведя во бору», «Гуси-лебеди», «Караси и щуки», «Невод», «Хитрая лиса», «Медведи и пчёлы», «Удочка», «Совушка». «Горячая картошка»</p>	<p>Подвижные игры: «Карусель», «Фигуры», «Летучей мяч», «Догоните меня», «Догони мяч», «Городок», «Палочка выручалочка», «Такси», «Защищай город».</p>
<p>«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели.</p>		