

**Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 72 компенсирующего вида
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
педагогическим советом
образовательной организации
(протокол № 1 от 31.08.2026 г.)

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 56-од от 31.08.2026 г.
заведующим ГБДОУ
детского сада № 72
_____Ю.Е.Лысенко

**СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72
на 2026-2027 учебный год**

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026 – 2027 учебный год

Младшая группа «Золотая рыбка» №7

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
I. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; подвижные игры; хороводные игры; речь с движениями, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Преобладание сюжетно-игровой мотивации
2. Физминутки	Речь с движениями, движения-имитации	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 2-3 мин	По мере необходимости
3. Подвижные игры в группе	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями	Группа	Воспитатель	Ежедневно 5-7 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), игры малой и средней подвижности	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин., вечером 10-15 мин.	Проводится в разных вариантах
5. Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры	Группа	Воспитатель	Ежедневно 3- 5 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
II. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 15 мин.	Преобладание игровой мотивации
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные упражнения	Бассейн	Инструктор по плаванию	1 раз в неделю 20 мин.	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1. Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	1 раз в месяц 20 мин	

2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 15 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, погремушки, мячи	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от регламентированной двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, элементы спортивных упр.	Участок	Воспитатель	Утром 5-10 мин. Вечером 5-10 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе	Основные движения, коррегирующие упражнения, подвижные и хороводные игры	Группа	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 10 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026 – 2027 учебный год

Средняя группа «Зайчики» № 2

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
I. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Преобладание сюжетно-игровой мотивации
2. Физминутки	Речь с движением, движения-имитации	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 1-3 мин.	По мере необходимости
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движением	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), малой, средней и высокой подвижности	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 20 мин., вечером 20 мин.	Проводится в разных вариантах
5. Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движением, хороводные и подвижные игры	Группа	Воспитатель	Ежедневно 5-7 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
II. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 20 мин	Преобладание игровой мотивации
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные упражнения	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю по 20 мин.	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1. Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	1 раз в месяц 20 мин	

2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 20 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, мячи, ориентиры, шапочки-маски, модули, кольцебросы и др.	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от регламентированной двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, элементы спортивных упр.	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 10-15 мин. Вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, подвижные и хороводные игры	Группа Физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 15 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026-2027 учебный год

Средняя группа «Улыбка» № 4

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
I. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Преобладание сюжетно-игровой мотивации
2. Физминутки	Речь с движением, движения-имитации	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 1-3 мин	По мере необходимости
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движением	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), малой, средней и высокой подвижности	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 20 мин. Вечером 20 мин.	Проводится в разных вариантах
5. Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движением, хороводные и подвижные игры	Группа	Воспитатель	Ежедневно 5 -7 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
II. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 20 мин.	Преобладание игровой мотивации
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные упражнения	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю по 20 мин.	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1. Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	1 раз в месяц 20 мин.	

2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 20 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, мячи, ориентиры, шапочки-маски, модули, кольцебросы и др.	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от регламентированной двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, элементы спортивных упр.	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 10-15 мин Вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, подвижные и хороводные игры	Группа Физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 15 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026-2027 учебный год

Старшая группа «Солнышко» № 10

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
І. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Разнообразные формы проведения
2. Физминутки	ОРУ, речь с движением, танцевальные движения, д/и с движениями, п/и средней подвижности	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 1 - 3 мин	На начальном этапе утомления, 8-я – 13-я минута занятия
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями, эстафеты	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), подвижные игры разной подвижности, игры с элементами спортивного ориентирования	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 25 мин. Вечером 25 мин.	Проводится в разных вариантах, нагрузка дифференцирована
5. Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры, полоса препятствий	Группа	Воспитатель	Ежедневно 7- 10 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
ІІ. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, музыкально-ритмические движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 25 мин	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю	Проводится в разнообразных формах с

	упражнения; упражнения на погружение под воду; упражнения на всплывание			по 20 мин.	дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1.Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	25 мин 1 раз в месяц	Соревнования, обыгрывание сюжетов (тематические)
2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 30 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, погремушки, мячи, ориентиры, шапочки-маски	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, элементы спортивных игр	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, игровые упражнения на развитие физических качеств	Группа, физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 18 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026-2027 учебный год

Старшая группа «Ромашка» № 5

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
І. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Разнообразные формы проведения
2. Физминутки	ОРУ, речь с движением, танцевальные движения, д/и с движениями, п/и средней подвижности	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 1- 3 мин.	На начальном этапе утомления, 8-я – 13-я минута занятия
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями, эстафеты	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), подвижные игры разной подвижности, игры с элементами спортивного ориентирования	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 25 мин. Вечером 25 мин.	Проводится в разных вариантах, нагрузка дифференцирована
5. Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры, полоса препятствий	Группа	Воспитатель	Ежедневно 7 -10 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
ІІ. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, музыкально-ритмические движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 25 мин	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю	Проводится в разнообразных формах с

	упражнения; упражнения на погружение под воду; упражнения на всплытие			по 20 мин.	дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1.Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	25 мин 1 раз в месяц	Соревнования, обыгрывание сюжетов (тематические)
2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 30 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, погремушки, мячи, ориентиры, шапочки-маски	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, элементы спортивных игр	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин., вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, игровые упражнения на развитие физических качеств	Группа, физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 18 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026-2027 учебный год

Старшая группа «Светлячки» № 3

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
І. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Разнообразные формы проведения
2. Физминутки	ОРУ, речь с движением, танцевальные движения, д/и с движениями, п/и средней подвижности	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 1 - 3 мин.	На начальном этапе утомления, 8-я – 13-я минута занятия
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями, эстафеты	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), подвижные игры разной подвижности, игры с элементами спортивного ориентирования	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 25мин. Вечером 25 мин.	Проводится в разных вариантах, нагрузка дифференцирована
5. Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры, полоса препятствий	Группа	Воспитатель	Ежедневно 7 -10 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
ІІ. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, музыкально-ритмические движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 25 мин	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю	Проводится в разнообразных формах с

	упражнения; упражнения на погружение под воду; упражнения на всплытие			по 20 мин.	дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1.Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	25 мин 1 раз в месяц	Соревнования, обыгрывание сюжетов (тематические)
2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 30 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, погремушки, мячи, ориентиры, шапочки-маски	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, элементы спортивных игр	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин., вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, игровые упражнения на развитие физических качеств	Группа, физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 18 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026 - 2027 учебный год

Подготовительная группа «Веселые утята» № 1

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
I. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Разнообразные формы проведения
2. Физминутки	ОРУ, речь с движением, танцевальные движения, д/и с движениями, п/и средней подвижности	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 1-3 мин	На начальном этапе утомления, 8-я – 13-я минута занятия
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями, эстафеты	Группа	Воспитатель, логопед	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), подвижные игры разной подвижности, игры с элементами спортивного ориентирования	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 25-30 мин. Вечером 15-20 мин.	Проводится в разных вариантах, нагрузка дифференцирована
5. Гимнастика после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры, полоса препятствий	Группа	Воспитатель	Ежедневно 7 -10 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
II. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, музыкально-ритмические движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 30 мин	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные упражнения; упражнения на погружение под воду; упражнения на всплывание	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю по 20 мин.	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой

III. Активный отдых					
1.Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	30 мин 1 раз в месяц	Соревнования, обыгрывание сюжетов (тематические)
2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 40 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, погремушки, мячи, ориентиры, шапочки-маски	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, элементы спортивных игр	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин. Вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, игровые упражнения на развитие физических качеств	Группа, физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 20 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026 -2027 учебный год

Подготовительная группа «Радуга» № 9

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
І. Малые формы работы					
1.Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Разнообразные формы проведения
2. Физминутки	ОРУ, речь с движением, танцевальные движения, д/и с движениями, п/и средней подвижности	Группа	Воспитатель	Ежедневно 1-3 мин.	На начальном этапе утомления, 8-я – 13-я минута занятия
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями, эстафеты	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), подвижные игры разной подвижности, игры с элементами спортивного ориентирования	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 25-30 мин., вечером 15-20 мин.	Проводится в разных вариантах, нагрузка дифференцирована
5.Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры, полоса препятствий	Группа	Воспитатель	Ежедневно 7-10 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
ІІ. Учебные занятия					
1.Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, музыкально-ритмические движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 30 мин	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
2.Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю	Проводится в разнообразных формах с

	упражнения; упражнения на погружение под воду; упражнения на всплытие			по 20 мин.	дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1.Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	30 мин 1 раз в месяц	Соревнования, обыгрывание сюжетов (тематические)
2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 40 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, погремушки, мячи, ориентиры, шапочки-маски	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, игровые упражнения на развитие физических качеств	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин., вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, игровые упражнения на развитие физических качеств	Группа, физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 20 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026-2027учебный год

Подготовительная группа «Гномики» № 8

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
І. Малые формы работы					
1.Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Разнообразные формы проведения
2. Физминутки	ОРУ, речь с движением, танцевальные движения, д/и с движениями, п/и средней подвижности	Группа	Воспитатель	Ежедневно 1-3 мин.	На начальном этапе утомления, 8-я – 13-я минута занятия
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями, эстафеты	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), подвижные игры разной подвижности, игры с элементами спортивного ориентирования	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 25-30 мин., вечером 15-20 мин.	Проводится в разных вариантах, нагрузка дифференцирована
5.Бодрящая гимнастика после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры, полоса препятствий	Группа	Воспитатель	Ежедневно 7 -10 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
ІІ. Учебные занятия					
1.Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, музыкально-ритмические движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 30 мин	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
2.Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю	Проводится в разнообразных формах с

	упражнения; упражнения на погружение под воду; упражнения на всплытие			по 20 мин.	дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1.Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	30 мин 1 раз в месяц	Соревнования, обыгрывание сюжетов (тематические)
2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 40 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, погремушки, мячи, ориентиры, шапочки-маски	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, игровые упражнения на развитие физических качеств	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин., вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, игровые упражнения на развитие физических качеств	Группа, физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 20 мин.	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

СИСТЕМА ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ГБДОУ № 72 на 2026-2027 учебный год

Подготовительная группа «Дельфинята» № 6

Формы работы	Методы и приемы	Место проведения	Кто проводит	Время	Особенности методики проведения
I. Малые формы работы					
1. Утренняя зарядка	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; построения, перестроения; подвижные игры; хороводные игры; речь с движением, музыкально-ритмические композиции	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин	Разнообразные формы проведения
2. Физминутки	ОРУ, речь с движением, танцевальные движения, д/и с движениями, п/и средней подвижности	Группа	Воспитатель	Ежедневно 1-3 мин.	На начальном этапе утомления, 8-я – 13-я минута занятия
3. Динамические паузы	Подвижные и хороводные игры, речь с движениями, эстафеты	Группа	Воспитатель	Ежедневно 10 мин.	
4. Подвижные игры и физические упражнения на прогулке	Основные движения, элементы спортивных упражнений (санки), подвижные игры разной подвижности, игры с элементами спортивного ориентирования	На участке	Воспитатель	Ежедневно Утром 25-30 мин., вечером 15-20 мин.	Проводится в разных вариантах, нагрузка дифференцирована
5. Бодрящая зарядка после сна	ОРУ, коррегирующие упражнения, речь с движениями, хороводные и подвижные игры, полоса препятствий	Группа	Воспитатель	Ежедневно 7-10 мин.	По мере пробуждения детей, в сочетании с воздушными ваннами
II. Учебные занятия					
1. Физкультурные занятия	ОРУ, основные движения, музыкально-ритмические движения, построения, перестроения, подвижные и хороводные игры	Физкультурный зал	ИФК	2 раза в неделю по 30 мин	Проводится в разнообразных формах с дифференцированной нагрузкой
2. Занятия в бассейне	Упражнения на передвижение в воде; дыхательные	Бассейн	Инструктор по плаванию	2 раза в неделю	Проводится в разнообразных формах с

	упражнения; упражнения на погружение под воду; упражнения на всплывание			по 20 мин.	дифференцированной нагрузкой
III. Активный отдых					
1.Физкультурный досуг	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, сюжетные игры с движением	Группа	ИФК	30 мин 1 раз в месяц	Соревнования, обыгрывание сюжетов (тематические)
2.Физкультурно-спортивные праздники	Подвижные и хороводные игры разной подвижности, музыкально-ритмические композиции	Физкультурный зал	ИФК, воспитатель	1 раз в год 40 мин.	
IV. Самостоятельные занятия					
1.Самостоятельная двигательная деятельность	Организация развивающей среды: воротики для подлезания, ленты, погремушки, мячи, ориентиры, шапочки-маски	Группа, участок	Воспитатель	Ежедневно	В зависимости от двигательной активности ребенка в течение дня
V. Индивидуальная работа					
1.Индивидуальная работа на прогулке	Основные движения, подвижные игры, игровые упражнения на развитие физических качеств	Участок	Воспитатель	Ежедневно Утром 15-20 мин., вечером 10-15 мин.	С детьми различной двигательной активности
2.Индивидуальная работа в группе, физкультурном зале	Основные движения, коррегирующие упражнения, игровые упражнения на развитие физических качеств	Группа, физкультурный зал	Воспитатель, ИФК	Ежедневно 20 мин	С детьми различной двигательной активности
VI. Профилактика и реабилитация детей (по плану врача)					
1.Физиотерапия	- электрофорез -светолечение	Физиокабинет	Медсестра	Курсами	По показаниям врача
2.Массаж	- логопедический	Кабинет массажа	Медсестра массажа	Курсами	По показаниям врача

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 72 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Лысенко Юлия Евгеньевна,
Заведующий

11.09.26 16:44 (MSK)

Сертификат 1591F922A6515510410D9D4D19382E3B