

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад присмотра и оздоровления «Ромашка»  
Лежневского муниципального района

Утверждено  
Заведующий МКДОУ ДС  
присмотра и оздоровления «Ромашка»  
Панкова З.М.  
23.05.2023

# План летней физкультурно-оздоровительной работы на 2023 год



**Инструктор по ф/к Новожилова.М.М.**

**Цели:** Основными целями оздоровительной работы являются сохранение, укрепление здоровья детей (эмоционального, физического, психического). Учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ по ФГОС своей основной **целью** ставит охрану, укрепление физического здоровья и психического благополучия ребенка. Введение стандарта позволяет видеть в перспективе результат работы и стремиться к нему.

### **Задачи оздоровительного периода**

Одна общая цель помогает сориентироваться в направлении оздоровительной работы. Задачи ведут к комплексному решению поставленной цели. Они помогают структурировать работу в разных направлениях:

- Повышение адаптационных возможностей организма с помощью различных форм закаливания.
- Формирование положительного эмоционального настроения.
- Создание условий для самостоятельной двигательной активности малышей.
- Совершенствование физических функций детского организма.
- Развитие культуры движения.
- Формирование потребности в физических упражнениях, гигиенических процедурах, здоровом образе жизни.

## Формы и методы оздоровления детей

|    |                                   |   |
|----|-----------------------------------|---|
| 1. | Обеспечение здорового ритма жизни | <ul style="list-style-type: none"> <li>• щадящий режим в адаптационный период;</li> <li>• гибкий режим;</li> <li>• организация микроклимата;</li> <li>• определение оптимальной нагрузки.</li> </ul>  |
| 2. | Организация двигательного режима  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• утренняя гимнастика;</li> <li>• физкультурные занятия;</li> <li>• подвижные игры;</li> <li>• профилактическая гимнастика;</li> <li>• спортивные игры;</li> <li>• прогулки;</li> <li>• гимнастика после дневного сна;</li> <li>• музыкально-ритмические занятия;</li> <li>• оздоровительный бег;</li> <li>• дозированная ходьба.</li> </ul> |
| 3. | Гигиенические и водные процедуры  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• умывание;</li> <li>• мытье рук;</li> <li>• местный и общий душ;</li> <li>• игры с водой;</li> <li>• контрастное обливание ног.</li> </ul>  |
| 4. | Свето- воздушные ванны            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• проветривание помещений;</li> <li>• воздушные ванны;</li> <li>• обеспечение светового режима.</li> </ul>   |
| 5. | Активный отдых                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• развлечения;</li> <li>• праздники;</li> <li>• дни здоровья;</li> <li>• физкультурные досуги.</li> </ul>  |
| 6. | Музыкальная терапия               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• музыкальное сопровождение режимных моментов;</li> <li>• музыкально-театральная деятельность;</li> <li>• хоровое пение.</li> </ul>  |
| 7. | Спецзакаливание                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ходьба босиком;</li> <li>• массаж;</li> <li>• дыхательная гимнастика;</li> <li>• обширное умывание;</li> <li>• полоскание зева.</li> </ul>   |

## Организация физкультурно-оздоровительной работы с детьми

| №<br>п/п                                   | Содержание   | Возрастная группа и<br>время проведения   | Ответственный                           |
|--|--|---|---|
| <b>1. Организация двигательного режима</b> |  |   |   |
| 1.   | Приём, утренняя гимнастика на воздухе  | Все возрастные группы<br>(ежедневно)  | воспитатели                             |
| 2.   | Дыхательная гимнастика   | Все возрастные группы<br>(ежедневно)  | воспитатели                             |
| 3.   | Физкультурные занятия  | Все возрастные группы<br>(3 раза в неделю)  | Инструктор по физкультуре               |
| 4.   | Оздоровительная ходьба в пределах д/сада на развитие выносливости                      | Начиная со среднего дошкольного возраста<br>(ежемесячно)                            | воспитатели                             |
| 5.   | Дозированный бег на развитие выносливости  | Все возрастные группы<br>(ежедневно в конце прогулки по индивидуальным показателям) | воспитатели                             |
| 6.   | Развитие основных движений (игры с мячом, прыжки, упр. на развитие равновесия и т.д. ) | Все возрастные группы<br>(ежедневно на прогулках, подгруппами и индивидуально)      | воспитатели                             |
| 7.   | Подвижные игры на прогулке   | Все возрастные группы<br>(ежедневно)  | воспитатели                             |
| 8.   | Физкультурные досуги и развлечения   | Все возрастные группы<br>(еженедельно)  | Воспитатели, инструкторы по физкультуре |
| 9.   | Соблюдение питьевого режима  | Все возрастные группы   | Воспитатели, медсестра                  |
|  |  |   |   |

## 2. Закаливающие мероприятия

|    |  |   |                   |
|----|--|---|-------------------|
| 1. | Воздушные ванны                            | Все возрастные группы (ежедневно в тёплую погоду) | воспитатели       |
| 2. | Прогулки                                   | Все возрастные группы (ежедневно, 2 раза в день)  | воспитатели       |
| 3. | Мытьё ног                                  | Все возрастные группы (ежедневно)                 | воспитатели       |
| 4. | Ходьба босиком ( по погоде)                | Все возрастные группы (ежедневно)                 | воспитатели       |
| 5. | Полоскание зева прохладной кипячёной водой | Все возрастные группы (после приёма пищи)         | воспитатели       |
| 6. | С-витаминация блюд                         | Все возрастные группы                             | повара, медсестра |

## Формы оздоровительных мероприятий в летний период

| Формы работы                 | Условия организации |                                       |  | Ответственные                       |
|------------------------------|---------------------|---------------------------------------|--|-------------------------------------|
|                              | место               | время                                 | Продолжительность по группам (мин)                             |                                     |
| Приём детей                  | на воздухе          | ежедневно                             | все возрастные группы  | воспитатели                         |
| Утренняя гимнастика          | на воздухе          | ежедневно перед завтраком             | мл. гр и ср. гр – 6-8 минут<br>ст.гр и подг.гр - 10 – 12 минут | воспитатели, инструктор физкультуры |
| Занятия физической культурой | на воздухе          | 3 раза в неделю (до наступления жары) | мл. гр и ср.гр– 15-20<br>ст.гр и подг. гр- 25– 30              | воспитатели, инструктор физкультуры |
|                              |                     |                                       |  |                                     |

|  |                     |                    |   |   |
|--|---------------------|--------------------|---|---|
| Подвижные игры:<br>сюжетные,<br>несюжетные;<br>с элементами соревнований;<br>народные;<br>с элементами спорта<br>(бадминтон,<br>футбол,<br>баскетбол)  | на воздухе          | ежедневно          | все<br>возрастные<br>группы<br>(10-20)                          | воспитатели,<br>инструктор<br>физкультуры |
| Двигательные<br>разминки:<br>упр. на<br>развитие<br>мелкой<br>моторики;<br>ритмические<br>движения;<br>упр. на<br>развитие<br>внимания и<br>координации<br>движений;<br>упр. на<br>развитие<br>равновесия;<br>упр. для<br>активизации<br>глазных<br>мышц;<br>гимнастика<br>расслабления;<br>упр. на<br>развитие<br>правильной<br>осанки;<br>профилактика<br>плоскостопия | на воздухе          | ежедневно          | мл. гр и ср.<br>гр-6-8 мин<br>ст.гр и<br>подг.гр –<br>10-12 мин | воспитатели,<br>инструктор<br>физкультуры |
| Элементы<br>видов спорта,<br>спортивные<br>упражнения:   | на воздухе          | ежедневно          | ср.гр – 10<br>ст. гр – 12<br>подг.гр - 15                       | воспитатели,<br>инструктор<br>физкультуры |
| Гимнастика<br>пробуждения  | спальная<br>комната | ежедневно<br>после | Для всех<br>возрастных  | воспитатели                               |

|  |  | дневного сна  | групп - 3-5                      |                                     |
|--|--|---|----------------------------------|-------------------------------------|
| Упражнения после дневного сна: с предметами и без предметов; на формирование правильной осанки; профилактика плоскостопия; сюжетные или игровые; с простейшими тренажёрами (гимн. мячи, палки, гантели, утяжелители, резиновые кольца); на развитие мелкой моторики; на координацию движений; на развитие равновесия | спальная или групповая комната с постоянным доступом свежего воздуха | ежедневно после дневного сна                                  | Для всех возрастных групп - 7-10 | воспитатели                         |
| Закаливающие мероприятия: умывание прохладной водой; босохождение; солнечные и воздушные ванны   | с учётом специфики и закаливающего мероприятия                       | по плану в зависимости от характера закаливающего мероприятия | по усмотрению медицинской сестры | медсестра, воспитатели              |
| Индивидуальная работа в режиме дня   | с учётом специфики и индивидуальн                                    | ежедневно   | 3-7                              | воспитатели, инструктор физкультуры |

|                                     |            |                   |                |   |
|-------------------------------------|------------|-------------------|----------------|---|
|                                     | ой работы  |                   |                |   |
| Праздники<br>досуги,<br>развлечения | на воздухе | 1 раз в<br>неделю | не более<br>30 | воспитатели,<br>инструктор<br>физкультуры |

**Перспективное планирование мероприятий по физическому развитию  
детей на летний период 2023**

**(праздники, досуги, развлечения)**

| Неделя   | Содержание деятельности  |
|----------|--|
|          | <b>Младший дошкольный возраст/Старший дошкольный возраст</b>   |
|          | <b>ИЮЛЬ</b>  |
| 1 неделя | Физкультурный праздник «Вот оно какое лето»  |
| 2 неделя | Физкультурное развлечение «Я живу в России»  |
| 3 неделя | Музыкально-физкультурный праздник «По морям, по волнам!»   |
| 4 неделя | Физкультурное развлечение ««слева-лето, справа-лето, до чего ж приятно это»  |
|          | <b>АВГУСТ</b>  |
| 1 неделя | * Физкультурное развлечение «Спортивные скакалки»  |
| 2 неделя | *Неделя физкультурника:<br>-рассматривание иллюстраций о летних видах спорта<br>-мини-спартакиады в группах<br>-рисунки «Я люблю физкультуру!»<br>-беседы о пользе физкультуры |
| 3 неделя | * Физкультурное развлечение «Музыкальная аэробика»   |
| 4 неделя | * Физкультурное развлечение «До свидания, лето»  |



### **Подвижные игры и игровые упражнения для 2 младшей и средней групп.**

ИЮЛЬ: Парами , Попади в корзину , «Удочка» , «Подбрось-поймай», «Совушка» , Воробышки , Садовник и цветы, Догони свою пару, Весёлые мышки, «Кролики», Найди кролика, Пробеги не задень, Перепрыгни через кубик, Игры с мячом, «Ловишки»

«Цветные автомобили», Добрось до кегли» , «Мышки-норушки», Упр-я с мячом, Найди свой домик , Парашотисты, «Кролики», «Найдём кролика»

АВГУСТ: Быстро возьми, С кочки на кочку, «Кролики» , «Пузырь» , «Самолёты» , Пингвины, Прокати и догони , «Зайцы и волк »

### **Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.**

ИЮЛЬ: Пробеги-не задень, С кочки на кочку, Хитрая лиса, Перебрось-поймай , Летает- летает , Удержи равновесие, Брось-поймай, Не задень, «Мышеловка», «Тишина», «Мяч капитану», «Пятнашки» , «Затейники», «Репка» , «Жмурки», «Тихо-громко»

Прыжки в длину с разбега, Перебрось-поймай, «Цветные автомобили» , «Море волнуется» , "Догони свою пару", " Гонка мячей по кругу", «Река и ров», «Ловля бабочек» , «Воротца».

АВГУСТ: Перебрось-поймай , Упр-я с мячом, «Удочка», «Медведи и пчёлы» , «Кто дальше бросит», «Удочка», «Гуси-лебеди», «У кого мяч»

### Работа с родителями

| Месяц       | Содержание деятельности                                 |
|-------------|---|
| Июнь        | “Лето — пора закаляться” - стендовая информация         |
| Август      | Консультация «Как научить ребенка ездить на велосипеде» |
| Июнь-август | Индивидуальные рекомендации и беседы                    |

### Работа с педагогами

| Месяц       | Содержание деятельности  |
|-------------|--|
| Июнь-август | Регулярно заранее информировать о физкультурно-оздоровительных мероприятиях, вести совместную подготовку к физкультурно-оздоровительным досугам, развлечениям и праздникам |
| Июнь        | Консультация: Игры с мячом на прогулке.  |
| Август      | Консультация «Оздоровительный бег как одна из форм оздоровительной работы с дошкольниками»   |