

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 7»**



**ПЛАН
ФИЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
НА ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

**Физ.инструктор
Абдулаева Х.С.**

2019 г.

**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 <i>месяц</i>

Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период

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

Физкультурно — оздоровительные мероприятия на летний период

№ п/п	Мероприятие	Ответственный	Сроки
Специально организованные мероприятия			
1	Физкультурные занятия на воздухе.	Физ.инструктор Воспитатели всех групп	3 раза в неделю
2	Свободная деятельность на спортплощадке по графику.	Воспитатели	По графику
3	Использование «Тропы здоровья», в том числе душ для стоп ног.	Физ.инструктор Воспитатели	Ежедневно
4	Пальчиковые игры.	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный работник	Ежедневно
5	Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей.	Физ.инструктор, воспитатели, музыкальный работник	Июнь
6	Мама, папа Я – Дружная семья.	Воспитатели, физ.инструктор, музыкальный работник	Июль
7	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	Физ.инструктор, воспитатели, музыкальный работник	Август
8	День Нептуна	Физ.инструктор, воспитатели, музыкальный работник	Август
9	Весёлые старты	Физ.инструктор, воспитатели, музыкальный работник	1 раз в месяц

Вторая младшая группа

<p>Задачи: продолжать развивать двигательные навыки воспитанников. Развитие творческого воображения, фантазии воспитанников.</p>	<p>Задачи: Учить воспитанников ходить и бегать врассыпную, не наталкиваться друг на друга; приучать их быстро действовать по сигналу воспитателя. Воспитывать любовь к природе</p>	<p>Задачи: ходить в колонне по одному, прыгать на двух ногах, продвигаясь вперед, бегать. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье;</p>
<p>Июнь «Ребенок дома»</p>	<p>Июль «Ребенок в природе»</p>	<p>Август «Ребенок на улицах города»</p>
<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>
<p>«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, гимнастика в кроватях</p>		

Средняя группа

<p>Задачи: продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки воспитанников, повысить интерес к физической культуре.</p>	<p>Задачи: Укреплять мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Воспитывать любовь к природе. Развивать творчество и выразительность движений.</p>	<p>Задачи: Развитие ловкости, равновесия, глазомера, умения ориентироваться в пространстве. Продолжать укреплять физическое и психическое здоровье.</p>
<p>Июнь «Ребенок дома»</p>	<p>Июль «Ребенок в природе»</p>	<p>Август «Ребенок на улицах города»</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>
<p>Подвижные игры: «Огуречик», «Кто больше», «Прятки с домом», «Два огня», «Горячая картошка», «Стадо», «Подбрось - поймай».</p>	<p>Подвижные игры: «Лошадки», «Найди, где спрятано», «Ягода – малинка», «Солнышко и дождик», «Мёд и пчёлы», «Сбей булаву».</p>	<p>Подвижные игры: «Мяч через сетку», «Самолеты», «Цветные автомобили», «Догони меня», «Найди себе пару», «Жмурки».</p>
<p>Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, самомассаж, пальчиковый массаж.</p>		

Старшая группа

<p>Задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД</p>	<p>Задачи: Продолжать укреплять здоровье, воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие. Развитие выносливости, равновесия, умения выразительности имитационных движений.</p>	<p>Задачи: Воспитание у детей потребности в движении и эмоциональном восприятии жизни, воспитание взаимовыручки, дружбы, организованности.</p>
<p>Июнь «Ребенок дома»</p>	<p>Июль «Ребенок в природе»</p>	<p>Август «Ребенок на улицах города»</p>
<p>Ходьба с разным положением рук и ног. Построение в 2, 3 колонны. Прыжки в длину с места. Элементы футбола: - ведение мяча ногами; - метание предметов в цель; - лазание по гимнастической лестнице; - бег на скорость (30 м).</p>	<p>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.).</p>	<p>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.</p>
<p>ОРУ: «Матрёшки», «Мы помощники», Дыхательная гимнастика «Пожарники», Игровое упражнение «Телефон»</p>	<p>ОРУ: «с шишками», «Морские животные» Дыхательная гимнастика: «Гуси летят», «Петушок», Психогимнастика: «Солнце», Релаксация «Море».</p>	<p>ОРУ: «Паровозик», Ритмика «Веселые путешественники». Дыхательная гимнастика: «Регулировщик», «Семафор», «Строим дом», «Паровозик»</p>
<p>Подвижные игры: «Казак-разбойник», «Пожарные на учениях», «Прятки с домом», «Два огня», «Краски», «Горячая Картошка», «Колечко», «Не оставайся на полу».</p>	<p>«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».</p>	<p>Подвижные игры: «Ловишки с мячом», «Палочка – выручалочка». «Городок», «Такси», «Мы едем, едем, едем», «Кто быстрее до флажка», «Затейники».</p>
<p>«Тропа здоровья», гигиенический душ, игры с водой, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, точечный и пальчиковый массаж, гимнастика в постели.</p>		

Подготовительная группа

<p>Задачи: продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД, воспитывать доброту и взаимовыручку в команде.</p>	<p>Задачи: Воспитывать любовь к природе, воспитывать трудолюбие, продолжать укреплять физическое и психическое здоровье, ознакомить с новыми свойствами предмета и повторить ранее разученные упражнения с мячом.</p>	<p>Задачи: В игровой форме развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений, гибкость.</p>
<p>Июнь «Ребенок дома»</p>	<p>Июль «Ребенок в природе»</p>	<p>Август «Ребенок на улицах города»</p>
<p>Ходьба и бег с разным положением рук и ног, приставным шагом в чередовании с бегом. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой». Прыжки в длину с места. Метание предметов в даль. Элементы футбола: ведение мяча ногами, удар по мячу ногами Бег на скорость (30 м.)</p>	<p>Ходьба спиной вперёд 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.)</p>	<p>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.)</p>
<p>ОРУ: «с косичкой», «со стулом», «с платочками», «матрёшки». Дыхательная гимнастика: «Пожарники», «Часики». Релаксация: «Волшебный сон»</p>	<p>ОРУ: «с шишками», «морские животные», «в лесу», «весёлые медвежата», «Цветы». Психогимнастика: «Берёзка», «Гномики у моря», «Солнце» «Птички»</p>	<p>ОРУ: «с флажком», «Паровозик», «Весёлые путешественники», Дыхательная гимнастика: «Паровозик», «Строим дом», «Заводим машину». «Тёплый холодный воздух»</p>
<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 пчёлки», «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>		