

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Зёрнышко»**

**Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний
период**

**Инструктор по физической культуре
Трусова О.Г.**

д.Макасово,2017г.

Перспективный план физкультурно – оздоровительной работы в летний период.

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.

Планирование летней оздоровительной работы в ДОУ

Планирование работы с детьми состоит из нескольких основных этапов:

- Диагностика здоровья.
- Полноценное питание и питьевой режим (гигиена и эстетика приема пищи, правильный подбор мебели).
- Закаливающие мероприятия (контрастное обливание ног и рук, ходьба босиком, стопотерапия, утренняя гимнастика, солевые дорожки, занятия в бассейне).
- Профилактические мероприятия (дыхательная гимнастика, сказкотерапия, гимнастика для глаз, самомассаж).
- Коррекционные мероприятия (фонетическая ритмика, индивидуальные занятия по развитию речи, мелкой моторики, осязания, социально-бытовой ориентировки).
- Работа с родителями.

План летней оздоровительной работы в ДОУ не обходится без физкультурных, музыкальных, интегрированных занятий, праздников и развлечений. В них входят:

- физкультурные занятия с валеологическими беседами;
- утренняя гимнастика с музыкальным сопровождением;
- индивидуальные игры и упражнения;
- физкультурный досуг с родителями;
- корригирующая гимнастика после тихого часа;
- игры в сухом бассейне;
- интегрированные занятия на свежем воздухе;
- спортивно-музыкальные праздники.

Формы оздоровительной работы в ДОУ

Вся работа в дошкольном учреждении сводится к 3 основным блокам:

1. Инициатива взрослых – это специально организованные моменты, в которых взрослые выступают в роли ведущих, а дети – ведомых.
2. Совместная деятельность взрослых и детей – это наличие равноправных взаимоотношений, обоюдное желание взаимодействия.
3. Самостоятельная деятельность детей – это спонтанное желание в игре, творчестве воплотить уже известные приемы.

Вторая младшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать двигательные навыки детей.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать активность в самостоятельной двигательной деятельности.

Пособия: мячи, кубики, обручи, гимнастическая лестница, мешочки, бревно, туннели.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег по кругу, построение в 2 колонны; -Ходьба по ограниченной площади опоры; -Прыжки с продвижением вперёд до канавки.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Лазанье по гимнастической лестнице; - Броски мяча вверх и ловля его двумя руками</p> <p><u>3 неделя:</u> -Ходьба со сменой направления движения; -Бег (1мин); -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба по бревну, перешагивая кубики (р=30см); -Прыжки на двух ногах между предметами «змейкой».</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба и бег в заданном направлении; -Подъём на гимнастическую стенку и спуск с неё (страховка); -Бросание мяча из – за головы в даль.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Метание мешочков на дальность. -Бег на скорость (10м); -Прыжки в длину с места.</p>	<p><u>3 неделя:</u> -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег в рассыпную; -Переброска мячей в парах.</p>
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ: с кубиками, мячами, мал. обручами, без предметов.</p>		
<p>П/и: «Воробушки и кот», «Кто дальше бросит мешочек», «Попади вы круг», «Лохматый пёс», «Птички в гнёздышках», «Найди свой цвет», «С кочки на кочку», «По ровненькой дорожке», «Наседка и цыплята»</p>		
<p>Индивидуальное занятие с ребенком с ОВЗ: -Пальчиковая гимнастика, -дыхательные упражнения, - динамические и статические упражнения с предметами (погремушками, флажками, колокольчиками, мячами и др.); - динамические элементы спортивных упражнений (например, ходьба под музыку, ползание, лазание, прыжки и др.); - подвижные игры (сюжетные).</p>		

Средняя группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать и закреплять ОВД, двигательные умения и навыки детей.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
 3. Воспитывать организованность, самостоятельность и инициативность в двигательной деятельности.

Пособия: гимнастическое бревно, мешочки, гимнастическая лестница, кубики, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, гимнастической скамейки. -Прыжки на двух ногах – прыжком ноги врозь, ноги вместе. -Ходьба со сменой ведущего; -Прыжки с препятствиями; -Метание мешочков на дальность пр. и лев. рукой.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег между предметами; -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места. -Бег (2мин).</p> <p><u>3 неделя:</u> -Метание мешочков в вертикальную цель(р-2,5м); -Лазанье в группировке в туннель; -Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперёд.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролёт и спуск; -Ходьба по бревну, перешагивая кубики; -Прыжки на двух ногах между предметами.</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по бревну, боком приставным шагом руки на поясе; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. -Подъём и спуск по гимнастической стенке. -Метание мешочков вдаль. -Бег на скорость 30м.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость. -Прыжки в длину с места; -Перебрасывание мячей друг другу.</p>	<p><u>3неделя:</u> -Ходьба с остановкой по сигналу. -Ходьба приставным шагом. -Ведение мяча ногой. -Подъём и спуск на гимнастическую стенку. -Метание мяча в цель. -Челночный бег.</p> <p><u>4 неделя:</u> -Ходьба и бег врассыпную, с остановкой по сигналу; -Прыжки в длину с места; -Метание на дальность.</p>
<p>Пальчиковая гимнастика, дыхательные упражнения, упражнения на формирование правильной осанки; ОРУ с мячом, с флажками, с обручем, без предметов.</p>		
<p>П/и «Самолёты», «Цветные автомобили», «Подбрось – поймай», «Мяч через сетку», «Найди, где спрятано», «Лошадки», «Найди себе пару», «Сбей булаву», «Жмурки», «Прятки», «Лиса и куры», «Совушка», «Ловишки», «Кролики».</p>		

Старшая группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки, совершенствовать ОВД.
 2.Способствовать формированию правильной осанки, укреплению лёгких в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать самостоятельность и организованность в двигательной деятельности.

Пособия: скакалки, мешочки, мячи, кубики.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Ходьба по горизонтальному бревну, руки свободно балансируют (страховка); -Прыжки через короткую скакалку; -Метание мешочков в горизонтальную цель;</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на скорость; -Прыжки в длину с места. -Метание мешочков вдаль.</p> <p><u>3 неделя:</u> -Лазанье на стенку произвольным способом; -Элементы футбола (мальчики) -Пионербол (девочки)</p> <p><u>4 неделя:</u> -Бег на скорость (30м); -Ходьба по бревну боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на поясе; -Прыжки через короткую скакалку на двух ногах, продвигаясь вперёд.</p>	<p><u>1 неделя</u> -Повороты направо, налево, кругом. -Прыжки в длину с разбега. -Метание предметов вдаль.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (2мин). -Элементы футбола. -Пионербол.</p>	<p><u>3 неделя:</u> -Равновесие – ходьба по бревну (скамейке) с перешагиванием через кубики, руки на пояс; -Челночный бег; -Подбрасывание и ловля малого мяча;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки через короткую скакалку; - Футбол; -Пионербол.</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковый массаж, упражнения на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.</p>		
<p>П/И «Ловишки», «Не оставайся на полу», «Кто сделает меньше шагов», «Кто быстрее до флажка», «Медведь и пчёлы», «Затейники», «Хитрая лиса», «Ловишки с мячом», «Футбол», «Пионербол», «Бездомный заяц», «Не оставайся на земле», «Удочка», «Караси и щука», «Пожарные на учении», эстафеты.</p>		

Подготовительная группа

- Задачи: 1.Продолжать развивать умения и навыки детей, совершенствовать ОВД.
 2.Укреплять мышцы спины для формирования правильной осанки, укреплять лёгкие в процессе дыхательной гимнастики.
 3.Воспитывать морально – волевые качества (выдержку, настойчивость, организованность, дисциплинированность в двигательной деятельности).

Пособия: скакалки, мячи, обручи.

ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ
<p><u>1 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд «змейкой». -Лазанье по гимнастической стенке. -Прыжки в длину с места.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Метание предметов вдаль. -Элементы футбола (мальчики). -Пионербол (девочки). -Бег на скорость (30м).</p> <p><u>3 неделя:</u> -Челночный бег; -Прыжки через короткую скакалку; -Подбрасывание и ловля мяча разными способами;</p> <p><u>4 неделя:</u> -Бег на выносливость; -Футбол (мальчики); -Пионербол (девочки)</p>	<p><u>1 неделя:</u> -Прыжки через скакалку. -Лазанье по гимнастической стенке. -Метание предметов в цель.</p> <p><u>2 неделя:</u> -Бег на выносливость (3мин). -Футбол -Пионербол.</p>	<p><u>3 неделя:</u> Бег на выносливость; П/И с мячом</p> <p><u>4 неделя:</u> -Челночный бег; -Элементы футбола; -Пионербол;</p>
<p>Дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика.</p>		
<p>П/и «Мяч по кругу», «Хитрая лиса», «Ловишка бери ленту», «Удочка», «Охотники и звери», «Мяч водящему», «Ловля обезьян», «Ловишка с мячом», «Третий лишний», «Футбол», «Пионербол», эстафеты.</p>		

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

ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.Парами 2.Попади в корзину 3.Игра «Удочка» 4.«Подбрось-поймай»	1.Игра «Совушка» 2.Воробышки 3. «Перебрось-поймай» 4.Садовник и цветы	1.Догони свою пару 2.Весёлые мышки 3. «Кролики» 4.Найди кролика	1.Пробеги не задень кубик 2.Перепрыгни через кубик 3.Игры с мячом 4. «Ловишки»
1.Мяч через сетку 2.Кто быстрее 3.Ловишка 4.Найдём лягушонка	1.Самолёты 2.Не урони 3.Кто дальше бросит 4. «Совушка»	1.Командир 2.Не урони 3. «Охотники и зайцы» 4. «Поймай комара»	1.Туннель 2. «Огуречик» 3. «Орёл и птенчики» 4. «Найдём птенчика»

ИЮЛЬ

1. «Цветные автомобили» 2.Добрось до кегли» 3. «Мышки-норушки» 4.Упр-я с мячом	1.Найди свой домик 2.Парашютисты 3.Мяч через сетку 4. «Кролики» 5.Найдём кролика
---	--

АВГУСТ

1.Быстро возьми 2.Мяч через сетку 3.С кочки на кочку 4. «Кролики» 5. «Пузырь»	1. «Самолёты» 2. Пингвины 3.Прокати и догони 4. «Зайцы и волк »
---	--

Подвижные игры и игровые упражнения для старшей и подготовительной групп.

ИЮНЬ

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
1.Пробеги-не задень 2.С кочки на кочку 3. «Хитрая лиса 4.Перебрось-поймай 5. «Летает- летает	1.Удержи равновесие 2.Брось-поймай 3.Не задень 4. «Мышеловка» 5. «Тишина»	1. По мосточку. 2. «Мяч капитану». 3. «Пятнашки» 4. «Затейники»	1. «Репка» 2. Пас друг другу. 3. «Жмурки» 4. «Тихо-громко»
1. «Пустое место» 2.Ловкие ребята. 3. «Мяч соседу» 4. «Горелки» 5. «Затейники»	1. Перемена мест. 2.Ловкие ребята. 3.Перебрось-поймай. 4. Игры с мячом.	1.Проведи мяч 2. «Кошка и мышки» 3. «Волк во рву». 4. «Тишина»	1. «По местам» 2.Гонка мячей в шеренге. 3. «Бездомный заяц» 4. «Воротца» 5. «Угадай чей голосок»

ИЮЛЬ

1.Выполни задание. 2.Прыжки в длину с разбега. 3.Перебрось-поймай. 4. «Цветные автомобили» 5. «Море волнуется»	1.Догони свою пару. 2.Гонка мячей по кругу. 3. «Река и ров» 4. «Ловля бабочек» 5. «Воротца».
--	--

АВГУСТ

1.Перебрось-поймай 2.Упр-я с мячом. 3. «Удочка». 4. «Медведи и пчёлы»	1. «Кто дальше бросит» 2. «Удочка». 3. «Гуси-лебеди». 4. «У кого мяч».
--	---

План спортивных развлечений, досугов и праздников на летний оздоровительный период

НЕДЕЛЯ месяц	Старшая -подготовительная группы	Средняя- младшая группы
Июнь 1 неделя	Праздник «День защиты детей» Районные соревнования «Папа, мама, я – дружная спортивная семья»	Развлечение ко Дню защиты детей «Шарики пузырьки»
2неделя	«Светофория»	Развлечение «В гости к лету»
3неделя	Праздник с родителями «Самые веселые соревнования»	Досуг «Веселое путешествие с клоуном»
4неделя	Развлечение «Крепла, чтоб мускулатура- занимайся физкультурой». (День здоровья)	Развлечение «Веселое путешествие по ПДД»
Июль 1неделя	Развлечение « Ловкие, смелые, сильные, умелые»	Досуг «Веселые мячи»
2неделя	Досуг «Спортивное лето»	Развлечение «Зебру знай, ПДД не забывай»
Август 3неделя	Праздник с родителями «Путешествие в мир русских народных сказок»	Праздник «Путешествие в мир русских народных сказок»
4неделя	Досуг «Зебру знай, ПДД не забывай»	Досуг «День здоровья»

Консультации для воспитателей:	Консультации для родителей:
<ol style="list-style-type: none"> 1. «План оздоровительной работы в летний период», 2. «Подвижные игры летом», 3. «ЗОЖ для детей». 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Подвижные игры на пляже», 2. «Безопасность летом», 3. «Как самостоятельно сделать дорожки здоровья?»